

国图书资料分类号：G442

学校代码：10679

密 级：公开

学 号：20212015080091



2024 届硕士学位论文

(专业学位)

初中生学业压力与应对方式的关系及干预研究

A Study on the Relationship and Intervention between  
Academic Stress and Coping Styles of Junior Middle  
School Students

学 院：教师教育学院

专 业：心理健康教育

研究方向：心理健康教育

年 级：2021 级

研 究 生：徐韵江

指导教师：王宁霞教授

2024 年 5 月 27 日

## 摘 要

随着现代社会的迅速推进，初中学生所面临的学业压力日益增大。这类压力主要源于沉重的学业负担、家长及教师的过高期望以及对未来的忧虑。在面对诸多压力时，许多初中学生采取了积极的应对策略，如问题解决、寻求支持以及积极的合理化解释等。然而，仍然存在一部分同学采用消极的应对方式，如忍耐、躲避、发泄情绪和幻想否认等，这些行为无疑会对他们的身心健康造成不良影响。初中阶段正是学生身心发展的关键阶段，对于他们形成正确且健康的学习与生活方式具有至关重要的作用。为了有效缓解初中生的学业压力，提升他们的压力应对能力，我们有必要采取一系列措施协助他们应对这些挑战。因此，本研究致力于探究初中生学业压力与应对方式之间的关系，并提出有效的干预措施，同时，还将实施心理健康教育课程干预，协助初中生有效应对学业压力，推动他们身心健康的全面发展。

本研究将研究对象确定为大理市 Y 学校初一年级的学生群体，借助《中学生学业压力问卷》和《中学生应对方式量表》，对该校初一年级学生的学业压力与应对方式进行全面调研。通过数据分析，揭示了学业压力与应对方式的潜在影响，同时也揭示了这两方面存在的普遍问题。对于所存在的问题，本研究开展了以“改善消极应对方式”为主题的心理健康教育课程干预活动。通过课程干预活动的实施，以帮助学生更好地缓解学业压力，提高面对学业压力的应对能力。

本研究针对大理市 Y 校初一年级学生所存在的学业压力和消极应对方式问题，参照心理健康教育课程的要求，设计和实施了以“改善消极应对方式”为主题的八次心理健康教育课程干预活动，旨在提高初中生的应对方式水平和缓解其学业压力。此项课程干预活动的设计包含了“破冰环节”、“与鸭梨共同成长”、“非理性信念转型工作坊”、“情绪星球之旅”、“求助之路探索”、“做时间的主人”、“我的未来我做主”和“突破困境”八个活动方案的设计；热身活动、主题活动和结束活动三个教学环节内容的设计；教学重点和难点以及教学组织模式的设计等。在完成心理健康教育课程干预活动的设计后，对受试者实施了心理健康教育课程干预。在课程实施过程中，采用科学严谨的实验方法，将受试者分为两部分：实验班（55 人）和对照班（53 人）。实验班接受了为期三个月的心理健康教育课程干预，而对照班没有接受任何形式的教育干预。干预活动结束后，对实验班和对照班进行了后测问卷调查和访谈，在此基础上，对两组的心理状

况进行了定量和定性两个方面的效果评估和分析。

深入分析了大理市 Y 学校初中生学业压力和应对方式的现状、存在的问题、影响因素及其关系。同时，对于心理健康教育课程的干预实效做了准确且具有现实意义的评价。最后，总结出如下结论：1. 初中生普遍面临中等偏高的学业压力，且受到多元化因素的影响，包括性别、家庭所在地、父亲文化程度和母亲文化程度等多项因素。2. 初中生应对方式水平处于中等水平，受到性别、是否独生子女、父亲文化程度和母亲文化程度等因素的影响。3. 初中生学业压力与应对方式之间存在显著的相关性。4. 通过实验班与对照班前、后测问卷调查对比表明，心理健康教育课程能显著改善初中生消极的学业压力应对方式，缓解学业压力并提升应对水平。5. 心理健康教育干预课程改善了学生消极应对学业压力的方式。

最后，得出以下教育启示：1. 心理健康教育干预课程改善了学生消极应对方式，有效缓解学业压力。2. 提供了新颖的心理健康教育干预课程，借鉴价值深远。3. 从不同维度评估心理健康教育干预课程的效果更具实效性。4. 构建家校联盟，实现互联互通。5. 营造宽松、自由的教学氛围，打造协同合作的知识殿堂。

**关键词：**初中生；学业压力；应对方式；心理健康教育课程干预

## ABSTRACT

With the rapid development of modern society, junior high school students are facing increasing academic pressure. This type of stress is mainly due to the heavy academic load, the high expectations of parents and teachers, and the worry about the future. In the face of a lot of pressure, many junior high school students adopt positive coping strategies, such as problem solving, seeking support and positive rationalization. However, some students still adopt negative coping styles, such as patience, avoidance, emotional vent and fantasy denial, which will undoubtedly have adverse effects on their physical and mental health. Junior high school is the key stage of students' physical and mental development, which plays a vital role in forming a correct and healthy learning and life style. In order to effectively relieve the burden on junior high school students and improve their ability to cope with pressure, it is necessary to take a series of measures to help them cope with these challenges. The study therefore seeks to examine the relationship between academic stress and how junior high school students respond to it, and proposes effective interventions. At the same time, it will also conduct mental health education activities to help junior high school students deal effectively with academic stress and promote the full development of their physical and mental health.

This study identified the first grade students in Y School of Dali City as the research object. With the help of the Academic Stress Questionnaire for Middle School students and the Coping Style Scale for Middle School students, the study stress and coping style of the first grade students of this school were comprehensively investigated. Data analysis reveals the potential impact of academic stress and coping styles, as well as common problems with both. For the existing problems, this study carried out the mental health education curriculum intervention activities with the theme of "improving negative coping style". Through the implementation of curriculum intervention activities, to help students better relieve academic pressure, improve the ability to cope with academic pressure.

Aiming at the problems of academic pressure and negative coping styles of the first grade students in Y School in Dali City, this study designed and implemented eight intervention activities of mental health education curriculum with the theme of "improving negative coping

styles" according to the requirements of mental health education curriculum, aiming at improving the coping style level of middle school students and relieving their academic pressure. The design of this course intervention activity includes the design of eight activities: "Ice-breaking link", "Growing together with Ypear", "Irrational Belief Transformation Workshop", "Emotional Planet Journey", "Exploration of the Way to Help", "Being the master of time", "My future is my own" and "Breaking through difficulties". The design of three teaching links: warm-up activity, theme activity and end activity; The key and difficult points of teaching and the design of teaching organization model. After completing the design of the mental health education curriculum intervention activities, the subjects carried out the mental health education curriculum intervention. In the course implementation, the subjects were divided into two parts: the experimental class (55 people) and the control class (53 people). The experimental class received a three-month mental health education course intervention, while the control class did not receive any form of educational intervention. After the intervention, post-test questionnaires and interviews were conducted for the experimental class and the control class. On this basis, the psychological status of the two groups was evaluated and analyzed in both quantitative and qualitative aspects.

The present situation, existing problems, influencing factors and relationship of academic stress and coping styles of junior middle school students in Y School of Dali City are analyzed. At the same time, it makes an accurate and realistic evaluation of the effect of intervention in mental health education curriculum. Finally, the conclusions are summarized as follows:

1. Junior high school students generally face high academic pressure, which is influenced by multiple factors, including gender, family location, father's education level and mother's education level.
2. The coping styles of junior middle school students are in the middle level, which is affected by gender, whether they are the only child, the educational level of their father and the educational level of their mother.
3. There is a clear correlation between the academic stress of lower secondary students and how they respond to it.
4. The comparison of pre-test and post-test questionnaires between the experimental class and the control class shows that the mental health education course can significantly improve junior middle school students' negative academic pressure coping style, relieve academic pressure and enhance their coping level.
5. The intervention implementation of mental health education courses

significantly improved students' negative coping styles with academic pressure and achieved ideal results.

Finally, the following educational implications are obtained: 1.Mental health education intervention course can improve students' negative coping style and effectively relieve academic pressure. 2.It provides a novel mental health education intervention course, which has far-reaching reference value. 3.It is more effective to evaluate the effect of mental health education intervention course from different dimensions. 4.Build home-school alliance to realize interconnection. 5.Create a relaxed and free teaching atmosphere and build a hall of knowledge for cooperation.

**KEY WORDS:** Junior high school students; Academic stress; Coping style; Mental health education curriculum intervention

# 目 录

一、绪论.....	1
(一)研究背景.....	1
(二)研究目的.....	2
(三)研究意义.....	3
(四)研究综述.....	4
(五)研究思路.....	14
二、研究对象及方法.....	15
(一)研究对象.....	15
(二)研究工具.....	15
(三)研究方法.....	16
(四)数据处理.....	17
三、初中生学业压力与应对方式的现状、影响因素及关系分析.....	18
(一)初中生学业压力的现状及影响因素.....	18
(二)初中生应对方式的现状及影响因素.....	20
(三)初中生学业压力与应对方式的相关分析及回归分析.....	23
(四)初中生学业压力与应对方式的现状、影响因素及关系的讨论分析.....	24
(五)初中生学业压力与应对方式存在的现状问题.....	29
四、心理健康教育课程干预的设计与实施.....	30
(一)心理健康教育课程干预的设计.....	30
(二)心理健康教育课程干预的实施.....	36
五、心理健康教育课程干预的效果评估.....	48
(一)定量研究的效果评估.....	48
(二)定性研究的效果评估.....	51
六、心理健康教育课程干预实施后效果评估的分析.....	55
(一)心理健康教育课程干预的有效性分析.....	55
(二)心理健康教育课程干预存在问题分析.....	55
七、结论与教育启示.....	58
(一)研究的结论.....	58
(二)启示与建议.....	59
(三)局限与展望.....	60
参考文献.....	62
附录.....	67

## 一、绪论

### （一）研究背景

#### 1. 初中生心理健康发展的现实需要

随着社会生活快节奏和竞争加剧，学生承受着巨大的升学压力，心理健康问题亦日益突出。因此，相关部门已将心理健康教育列为校园教育重点之一，要求全国所有中小学及高校设立心理咨询与服务中心。教育部早就发布了《中小学心理健康教育指导纲要》（2002），旨在提升学生心理素质，减少心理不稳定因素的产生<sup>①</sup>。2018年的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》指出，应强化对心理健康知识的推广教育，注重发掘与培育学生心智发展潜力，从而实现学生全方位协调成长<sup>②</sup>。同时，依据教育部办公厅的《加强学生心理健康管理工作的通知》和《中小学心理健康教育指导纲要》（2012年修订版），我们可以明确得知：心理健康教育是素质教育的重要组成部分，其目标在于打造具备完善人格的优秀人才。对于学生在学习、生活、社交以及自我认知中可能遭遇的心理失衡问题，应及时予以解决，防止压力累积导致更严重的心理危机<sup>③</sup>。

初中阶段正是青春期的重要阶段，也是个人成长的艰难过渡期。在此过程中，学生必须调整好自己的心态以适应生理和心理的巨大变化，同时全力以赴投入到学业中。学业成就在很大程度上反映了学生们的知识积累，同时也对他们的长远发展有着重大影响。因为心理健康对于中学生的人格塑造和学业成绩有着直接关系，所以提高他们的心理健康显得尤为重要。然而，令人堪忧的是，随着学习阶段的深入展开，中学生的心理健康状况和心理素质却呈现出逐渐下滑的态势。在这段时间里，初中生普遍面临例如心理发展危机、升学压力巨大和考试压力沉重等各种心理困扰，因此，如何有效地解决这些问题直接关系到中学生的身心成长和生活质量，同时也将会深深地影响到他们将来的社会心理发展。

#### 2. 积极的学业压力应对方式对初中生身心发展的重要性

现在中学生的学习压力很大，他们的生活质量得到了保证，但是他们的学习和学习能力却受到了很大的影响，他们的学习成绩会影响到他们的学习。如果他们的学习成绩下降了，他们就会把更多的时间用在复习和辅导上，这无疑会给他们带来更大的压力。

① 教育部印发《中小学心理健康教育指导纲要》[N]. 中国教育报, 2002-09-03(001).

② 中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知(2018.07).

③ 教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知(2021.07).

现在的中学生不管是中考还是高考，都是他们的奋斗目标。无论什么时候，只要有目标，都需要在学业上更加努力。在学业竞争愈发激烈的环境下，学生所承受的学习压力亦随之加大。过度的学业压力超出学生心理承受能力后，可能引发焦虑与抑郁等负面情绪。

因此，正确认识和调整自己的情绪，进行积极的压力应对，保持良好的学习态度，对于中学生的身心都是有益的。在学习生活中，保持良好的心态和情绪，有利于获得归属感和满足感，从而增强自我的存在感和自我效能。在中学生的学习过程中，发展自我调节学习水平是不可回避的重要目标。拥有积极的应对方式，就可以及时调整自己的状态，端正自己的态度，及时改进学习策略，积极主动地参与到学习过程中。通过自身的能力和努力，可以改变现状，积极应对、降低压力、消除压力，维护自己的身心健康。

### 3. 提高应对方式的能力对缓解初中生学业压力的重要性

初中阶段对学生而言至关重要，此期间其身心日渐成熟，自我意识不断增加，渴望自由、独立和全面。然而，由于升学率的不断提高以及其他各种原因，初中生的学业压力较大，导致他们出现了一些消极的应对方式。此外，初中生对在校外参加各种课外活动也产生了一定程度上的不适应，这也是导致他们出现消极应对的重要原因。针对初中生现状问题提出的课程干预，是一种积极正向的引导，不仅能解决问题，还有预防作用。本研究的目标是通过课程干预，帮助初中生提高应对学业压力的能力，从而使他们的学业压力得到一定程度的缓解。

## （二）研究目的

初中生正处在身体和心理发育不均衡、不完善的时期，过度的学习压力对他们的身心健康是不利的，积极的应对方式有利于学业的顺利进行，而消极的应对方式则会使他们的学习压力增大，对他们的身体和心理发展都是不利的。本研究以初中生为研究对象，选择学业压力、应对方式为变量，对初中生学业压力及应对方式进行调查，探讨学业压力与应对方式的基本情况，进一步研究学业压力与应对方式二者的关系。针对初中生的问题采取一定的干预措施，旨在缓解初中生的学业压力，提倡积极面对学习困难，以此提升学生信心，鼓励他们逐步转换学法，提高自我掌握知识及自我调控能力。具体目的如下：

（1）通过问卷调查初中生学业压力与应对方式水平的现状，发现存在的问题，进一步探讨学业压力与应对方式的影响因素及关系。

（2）针对初中生存在的学业压力与应对方式的问题，以提高初中生应对学业压力方

式为总目标，设计并实施以“改善消极应对学业压力方式”为主题的心理健康教育课程干预。

(3) 在改善消极应对学业压力方式的心理健康教育课程干预方案实施完毕后，将通过问卷调查、访谈以及深入剖析等多种方式对干预效果进行精准评估。以验证心理健康教育课程干预实施的有效性。

(4) 通过设计和实施心理健康教育课程干预，并针对实施效果进行有效评估，从教育的角度得出启示，并将其联系到实践中，从而提高教育质量和水平。

### (三) 研究意义

#### 1. 理论意义

##### (1) 丰富初中生应对学业压力相关领域的实证研究

本研究基于现有的研究成果，对影响中学生学业成绩以及应对方式的原因进行深入分析，并针对他们在学业、考试和生活中的压力所产生的负面影响提出相应建议，以期缓解压力对中学生的影响。本研究旨在从教育心理学的角度探讨影响中学生学业压力及其应对方式的关键因素，为该领域的进一步研究提供数据支持和理论创新。同时，本研究也为教育政策制定者提供了有益的参考，有助于促进中学生教育的改革与发展。

##### (2) 为学校心理健康教育干预活动和课程的开展提供一定参考

本研究采用问卷调查、访谈以及实验研究等多种方法，对应对方式对学业压力的影响以及干预研究进行探讨。通过研究初中生在面对学业压力时的应对方式，可以深入了解压力应对的心理机制，为构建更全面的压力应对理论提供依据。此研究具有一定的学术参考价值。

#### 2. 实践意义

##### (1) 为初中生提供更为全面和有效的心理健康教育和辅导

本研究对初中生的心理健康进行更加深度的剖析和分析，帮助他们学会自我调节，学会应对学业压力，优化心理素质，改善心理健康状况，增强心理承受能力，提高他们的自尊心和自信心，促进他们的全面发展，让他们成为有抱负、有信心、有社会责任感、有创新精神和有团队合作能力的人。这有助于减轻初中生的心理压力，增加初中生对社会、对生活的适应能力，增强他们的学习动力和信心，提高他们的学习效率和成绩，让他们更加全面的发展。

## (2) 为教育工作者和家长提供更为科学和合理的教育管理建议和辅导方法

本研究可以使教育工作者和家长能够更好地预防和处理学生的学业压力问题，并帮助他们更好地发掘和培养学生的潜能。通过科学和合理的教育管理建议和辅导方法，可以帮助学生更好地面对学习压力和挑战，减轻他们的心理负担，使他们能够更好地实现自己的学习目标和人生理想。同时，这也有助于降低学生的心理负担和学业压力，使学生能够更加健康和全面地发展。

## (3) 为教育管理部门提供更为科学和合理的政策建议和指导

本研究可以帮助教育管理部门更好地了解学生的心理需求和教育规律，从而制定出更为有效的政策和措施。这些政策和措施不仅有助于提高教育的科学性和可行性，还可以为学生的成长和发展提供更好的环境和支持，为建设更加健康、公平的教育环境提供更加有力的支持和保障。

## (四) 研究综述

### 1. 学业压力的研究综述

#### (1) 学业压力的概念界定

学业压力的概念是根据压力的研究借鉴而来的。目前，已经有众多学者从多个维度对学业压力进行了深入的研究和探讨，并提出了各自的观点和定义。例如：Conviction理论主张，学业压力是学生在在学习过程中感到疲劳和不适的结果，如果他们未能实现预期目标，他们可能会产生负面情绪<sup>①</sup>。Carveth等学者指出，学习压力来自于学生需要接触丰富的知识，但无法投入足够的时间进行知识探索的矛盾<sup>②</sup>。根据《心理学大词典》的定义，学业压力是指在学习过程中，由于外部因素或自我期望而产生的各种心理压力<sup>③</sup>。陈旭的观点主张，学业压力指的是在学习过程中，当学习者遇到难以克服的困难时，他们所产生的复杂情感体验<sup>④</sup>。葛岩（2008）提出，学业压力源于多种因素，这不仅包括学习结果、过程和任务带来的挑战，还包括家庭、学校和社会期望带来的压力<sup>⑤</sup>。借鉴外国研究的成果，徐嘉骏与曹静芳将学业压力划分为学校、家庭、社会和自我压力四大类，

① Conviction.M.V.Amotivation alanalysis of academic life incollege[ J] .In J.Smar( ed.) .Higher Education:Handbookof Theoryand Research, 1993, ( 9) :50-93.

② Carveth, J.A.Gesse, T., Moss, N.Survival strategies fornurse-midwifery students[ J] .Journal of Nurse-Midwifery, 1996, 41( 1) :50 -54.

③ 林崇德. 心理学大辞典[M]. 上海:上海教育出版社, 2003.

④ 陈旭. 中学生学业压力、应对策略及应对的心理机制研究[D]. 西南师范大学, 2004.

⑤ 葛岩. 初中生学习压力与考试焦虑、自我效能及学习策略的关系研究[D]. 东北师范大学, 2008.

涵盖除学术活动之外的多种外部压力要素<sup>①</sup>。学业压力有别于单纯的学习压力，其涉及面更为广泛，不仅包含习得课程内容时产生的压力，同时也涵盖了社会及家庭对学生寄予厚望的压力和同龄人间的竞争压力等多重因素在内。总体而言，学习压力包含三个方面：一是外部环境所致；二是通过个人感知；三是个人身体和心理的影响。本研究所采纳的学业压力概念，来源于徐嘉骏和曹静芳所提出的相关定义。

## （2）学业压力的理论基础

### 1) 压力认知交互作用理论

这个理论由 Richard S. Lazarus (1984 年) 提出：该理论主张，压力是个体与外界环境相互作用的结果，而并非仅仅源于外部压力源。当个体接收到压力源的刺激时，其行为反应的程度和方式取决于个体的认知和评价。例如，同一压力事件可能对不同个体产生不同的反应。这是因为每个人对压力的认知和评价都不同<sup>②</sup>。交互决定论主张，个体心理、环境和行为之间存在着密切而非单向的关系。这种观点强调，个体的内心、外部环境和行为之间存在着相互作用的机制。

### 2) 压力环境理论

压力环境理论由 Lazarus 和 Folkman 提出，该理论认为，压力是由个体所处的环境决定的。个体所处的环境不仅包括物质环境，还包括社会环境、人际关系、自我实现等方面。个体在应对不同环境压力时，往往会采用不同的策略，从而形成不同的压力反应。这一理论强调了环境的重要性，指出了环境对个体压力反应的影响。

## （3）学业压力的测量

国外对学业压力的测量比较早，由 Kohn & Frazer (1986) 编写的《学业压力量表》中包含 35 个问题，采用的是 5 点评分制，该量表从生理方面、心理方面以及社会环境方面全面考察了学业压力。

国内对学业压力的研究相对较晚，但近几年来也取得了一定的进展。在 2004 年，陈旭研发出《中学生学业压力源量表》。该量表基于任务、竞争、挫败、期待和发展等五项压力来源进行探究性因素剖析，并采取 5 点评分制形式<sup>③</sup>。在以王勃为主编的《中学生学业压力问卷》(2008) 中，进一步将学习压力来源归结为四个主要因素：自我导向性压力、外部环境影响压力、挫败感带来的压力以及激烈的竞争压力<sup>④</sup>。葛岩 (2008) 编制的

① 徐嘉骏, 曹静芳, 崔立中, 朱鹏. 中学生学习压力问卷的初步编制[J]. 中国学校卫生, 2010, 31(01):68-69.

② Lazarus, R.S. Psychological stress and the coping process[J]. science, 1966:171-190.

③ 陈旭. 中学生学业压力、应对策略及应对的心理机制研究[D]. 西南师范大学, 2004

④ 王勃. 中学生成就目标定向、时间管理倾向与学业压力的相关研究[D]. 福建师范大学, 2008.

《学习压力觉知水平测量问卷》采用 Likert 五点计分法对学生的学业压力进行了评价。分数直接反映了学生当前和未来应对压力的能力。在这个过程中，现实的学业压力和预测的未来压力之间有着明显的区别<sup>①</sup>。本研究采用了 2010 年由徐嘉骏和曹静芳等人完成的《中学生学业压力问卷》<sup>②</sup>。问卷共有 21 项内容，涵盖父母压力、自我压力、教师压力以及社会压力四大方面。问卷得分越高，则越能反映出学生所承受的学业压力之大。

#### (4) 国内外关于初中生学业压力的相关研究综述

##### 1) 国外关于初中生学业压力的研究综述

青少年学业压力相关研究：Mantz 研究结果显示，当面临学习困难时，采取积极态度的学生的学习成绩会比采取消极态度的学生要高，这意味着，无论面临何种困难，积极的心态都可以提高学生的学习成绩，并增强学生的自信心和竞争力<sup>③</sup>。K.D.Lincoln, L.M.Chatters 和 R.J.Taylor 在《学业压力和领悟社会支持对加纳青少年心理幸福感的影响》中表明，在学习和生活中得到他人的大力支持可以让学生更加自信和坚定，这不仅可以减轻学习和生活的压力，还可以让他们的生活更加丰富多彩，帮助他们更好地应对各种挑战<sup>④</sup>。YingJiefeng 等人（2020）通过大量研究和数据分析，以此来揭示学业压力和自杀风险之间的关联性，认为学业压力是导致青少年自杀的重要原因之一。研究还表明，学业压力和自杀风险之间存在着显著的正相关关系，也就是说，学业压力越大，自杀的可能性就越大<sup>⑤</sup>。

##### 2) 国内关于初中生学业压力的研究综述

初中生学业压力相关研究：李文道（2000）等人的调查显示，初二年级的学生心理压力急剧上升，这说明初中二年级对他们的身体和学习都有很大的影响<sup>⑥</sup>。郑全全（2001）提出，中学生所面临的压力因素包括师生互动和同伴间的相互影响<sup>⑦</sup>。冯永辉、周爱保（2002）发现，学习压力对初中生的心理健康有很大的影响<sup>⑧</sup>。另外，薛利（2012）根据

① 葛岩. 初中生学习压力与考试焦虑、自我效能及学习策略的关系研究[D]. 东北师范大学, 2008.

② 徐嘉骏, 曹静芳, 崔立中, 朱鹏. 中学生学习压力问卷的初步编制[J]. 中国学校卫生, 2010, 31(01): 68-69.

③ Panayota Mantzicopoulos. Coping with school failure: Characteristics of students employing successful and unsuccessful coping strategies[J]. Psychology in the Schools, 1990, 27(2).

④ K. D Lincoln, L. M. Chatters and R. J. Taylor, "Psychological Distress among Black and White Americans: Differential Effects of Social Support, Negative Interaction and Personal Control," Journal of Health and Social Behavior, Vol. 44, No. 3, 2003, pp. 390-407.

⑤ Ying Jiefeng and You Jianing and Guo Jiaqi. The protective effects of youth assets on the associations among academic stress, regulatory emotional self-efficacy, and suicidal risk: A moderated mediation model[J]. Children and Youth Services Review, 2020, 119.

⑥ 李文道, 钮丽丽, 邹泓. 中学生压力生活事件、人格特点对压力应对的影响[J]. 心理发展与教育, 2000, (04): 8-13.

⑦ 郑全全, 陈树林, 郑胜圣, 黄丽君. 中学生心理应激的初步研究[J]. 心理科学, 2001, (02): 212-213.

⑧ 冯永辉, 周爱保. 中学生生活事件、应对方式及焦虑的关系研究[J]. 心理发展与教育, 2002, (01): 71-74.

以往的研究结果,认为学业压力是指学生在与外界的交互作用下,所感受到的各种学习压力,而外向性、谨慎性、情感调控效能则是影响积极应对策略的重要因素。张爱(2009)从中学生身心健康视角分析,结果显示长期参与体育锻炼能显著提升中学生应对学业压力的能力,其原因在于运动量与运动时间的互动对初中生学业压力产生了重要影响<sup>①</sup>。袁瑛(2014)的研究发现,当一个人在学业上过度进行社会比较时,他可能会感受到更大的学业压力,这是因为他会将自己和他人进行比较,发现自己的不足之处,并因此产生压力和焦虑。然而,自我效能则被认为是一种能够减轻学业压力的心理状态。自我效能感高的学生通常能够更好地应对学业上的挑战,并能够更好地处理学习中的压力和挫折。<sup>②</sup>林蕴博(2012)通过对中学生学业压力来源的研究发现,在家庭压力中,父母的期望和要求对学生的学业压力起着决定性的作用。父母对于子女学业的要求和期望过高,将直接导致学生承受更大的学业压力<sup>③</sup>。刘在花(2016)在她的研究中表明,过度的学业压力会对学生的学习产生负面影响,尤其是在学习活动的表现、学习投入以及学习动机等方面<sup>④</sup>。

### (5) 学业压力的影响因素

学校因素对学业压力的影响主要体现在课程设置、教学质量、管理制度、教师素质、学校氛围等多个方面,这些因素都会对中学生的学业压力产生影响。学校教育模式过分强调分数和成绩,教学质量不高、管理制度不合理等,都可能导致学生学业压力增加。同时,教师素质、学校氛围等也会对学生学业压力产生影响。

学生自身因素对中学生学业压力的影响主要体现在学生的个性特征、学习态度、学习能力和学习策略等方面。中学生在学习过程中的人格特征和学习态度是影响学业压力的重要因素之一,而学习能力和学习策略是影响学习压力的关键因素。因此,对于中学生来说,如何了解自己的个性特征、学习态度、学习能力和学习策略,并根据这些因素调整学习策略,是解决学业压力问题的关键。

家庭因素对中学生学业压力的影响主要包括家庭经济状况、家庭教育观念、家庭关系等,家庭经济状况对中学生的学业压力影响明显。如果家庭经济状况不好,中学生可能会面临沉重的经济负担,这可能会导致他们在学习中分心,进而影响他们的学习成绩。

① 张爱. 身体锻炼对江苏省初中生学业自我效能感、学业压力认知评价、学业压力应对策略的影响[D]. 扬州大学, 2009.

② 袁瑛. 初中生学业社会比较、学业自我效能感与学业压力的关系[D]. 东北师范大学, 2014.

③ 林蕴博. 希望特质、学业压力与学业成绩的相关研究[J]. 现代教育科学, 2012, (10): 72-74.

④ 刘在花. 学业压力对中学生学习投入的影响: 学业韧性的调节作用[J]. 中国特殊教育, 2016, (12): 68-76.

家庭教育观念也是影响中学生学业压力的重要因素之一。如果家长的教育观念比较传统，要求学生取得高分，那么学生可能会感到很大的学业压力。此外，家庭关系的好坏也会对中学生的学业压力产生影响，如果家庭关系和谐，中学生的学习压力可能会得到缓解。因此，家庭因素对中学生学业压力的影响是多方面的。

在社交因素方面，学生与同学的相处情况以及同学之间的竞争关系是主要的社交压力源。在学校中，学生不仅需要与同龄人互动，还需要与老师和家长互动，在这个过程中，学生需要遵守学校的各种规定和纪律，还要与同学建立良好的关系，同时也需要与同学进行竞争，例如在学习、体育、艺术等方面的竞争，这些竞争关系和关系处理能力会对学生产生一定的社交压力。同时，家长和老师的期望也会给学生带来一定的社交压力。学生的学习成绩、表现、特长等都会成为同学、家长、老师评价的标准，这也会让学生面临着来自各方的压力，这些期望可能会让学生感到不安、紧张，从而产生社交压力。

总之，中学生面临的学业压力是一个复杂的问题，需要学校、家庭、社会等各方共同努力，为学生提供良好的学习环境和条件，提供适当的心理支持和帮助，培养学生的自我管理和自我激励能力，使学生在学习和生活中更加从容和自信。

## 2. 应对方式的研究综述

### (1) 应对方式概念界定

Joffe 和 Bast (1978) 指出，应对方式是指个人在适应环境时，可以适当地调整或改变自己的行为，以促进重新适应，同时也具有灵活性和目的性<sup>①</sup>。Folkman 和 Lazarus (1986 年) 提出，应对方式是个人在应对中采取的一种特定的应对措施、手段或者策略，以实现特定的目的<sup>②</sup>。黄希庭 (2000) 提出，应对方式是指个人在压力环境中作出的一种认知和行为调节，这种调节受其稳定性和环境特性的影响<sup>③</sup>。张林等，将应对方式视为个人在不同的困境和心理压力下所形成的认知和行为反应类型，也就是个人的应对机制。柴江 (2009) 认为，应对方式是个人在应激过程中为了减轻应答而采用的一种行为策略<sup>④</sup>。在

① Joffe P E, Bast B A. Coping and defense in relation to accommodation among a sample of blind men.[J]. The Journal of nervous and mental disease, 1978, 166(8).

② Folkman S, Lazarus R S, Gruen R J, DeLongis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms.[J]. Journal of personality and social psychology, 1986, 50(3).

③ 黄希庭, 余华, 郑涌, 杨家忠, 王卫红. 中学生应对方式的初步研究[J]. 心理科学, 2000, (01): 1-5.

④ 柴江, 王嘉毅. 西北民族地区中学生生活事件和应对方式对学习倦怠的影响[J]. 当代教育与文化, 2009, 1(02): 59-63.

面对某种精神压力时，人们通常会采用各种方式来减轻压力。本研究所采纳的应对方式概念，来源于黄希庭所提出的相关定义。

## （2）应对方式的理论基础

### 1) 交互作用式的应对研究模型

该模型通过综合分析个体与环境因素对压力应对过程的影响，强调了个人认知评估、特定情境和人格特征在应对过程中的关键作用，并在此基础上构建了一个全面的压力应对模型，为压力研究提供了新的理论依据。在应对过程中，该模型强调个体认知评估，即个体对压力源的识别、理解和判断，是应对压力的关键。具体情况是压力应对的重要因素，不同的情况可能对个体产生不同的影响，导致不同的应对方式。该模型还认为，个体的人格特征也是影响应对方式的重要因素，不同的人格特征可能导致个体采取不同的应对策略。

### 2) 心理防御机制的观点

根据弗洛伊德的自我防范定义，压力之下的人们会自动启用诸如否定、压抑、投射、升华等心理策略进行自我防护。此见解引领了从无意识层面理解和处理压力的探讨。目前，应对压力的相关研究已经突破了旧有的概念框架，转向适应环境、社交行为以及经验体验等多维度的评价和分析，同时也深化了对意识本质的关注。

## （3）应对方式的测量

Lazarus&Folkman 首先提出了应对方式问卷。该问卷主要从解决问题能力和情绪调节能力两个层面进行评估，包括积极应对挑战、避免问题、目标导向思维和情绪自我调节<sup>①</sup>。国外的 Lazans 则从目标导向的角度，分别从问题导向和情感导向两个方面进行了论述。通过对 Lazans 所提出的应对方式的问卷变化进行因子分析，结果显示：正面应对、接受责任、远离、寻求社会支持。

国内的学者对此也进行了一些探讨。根据影响的不同，姜乾金（1993）的研究提出，针对压力有两种主要的应对策略：积极策略与消极策略<sup>②</sup>。陈树林等人（2000）立足于问题处理角度，将应对方式具体化为解决问题，规避问题和寻求情绪支持三种方法。由于人们对应激行为的认识不断加深，相应的测验方法和手段也逐渐变得更具针对性。黄希

<sup>①</sup> Lazarus R S, Folkman S. The concept of coping.[J]. 1991, 12(2): 385-395.

<sup>②</sup> 姜乾金, 黄丽, 卢抗生, 姜振山, 扬爱如, 陈慧, 毛宗秀. 心理应激: 应对的分类与身心健康[J]. 中国心理卫生杂志, 1993, (04): 145-147.

庭为初中生制定了一种专门的应对测量方式<sup>①</sup>。

#### (4) 国内外关于初中生应对方式的相关研究综述

##### 1) 国外关于初中生应对方式的研究综述

在国外,关于应对方式这一问题的研究很早,也很广泛。首先对它进行研究的是精神分析学派,弗洛伊德的著作中常常会提到“焦虑”这个名词,而焦虑则来自于压力事件,而人类的防卫手段就是一种不自觉的应对手段。《精神疾病的诊断和统计手册》于1994年发表,将7种主要的心理防御机制进行了归类,并对其对个人的心理和心理健康产生的作用进行了预测。以上所讨论的对策机制,虽与目前一般的应付观念存在较大的不同,但其深层的对策理论对于今后的应对问题的研究具有十分重要的意义。一些学者认为,应对方式的稳定性受到个性特征的限制;有些人认为,应对方式并非一成不变,个人可以因应对环境的改变而作出相应的反应,因而表现出一种动态的特征。有研究表明,初中生的应对方法和人格特质有一定的关系,不同的人对待情感和情感体验的方法也不尽相同,但在某种程度上,他们的心理状态相对稳定。Rabinowitz等(2009)从认知角度研究了人类对待问题的态度和情绪,发现在一定程度上,认知障碍会影响到个体的选择,从而导致个体的认知能力下降,从而丧失了应对措施的能力,从而使自己的行为变得不得当。另外,一些研究者还讨论了处理方法对正向情绪的作用,结果显示,那些能从容地面对问题并能处理问题的人,会变得更加乐观,可以作出合理的解释,并作出正面的重新界定,进而获得更多正面的感觉;而那些自我谴责的人往往会逃避问题,相反,他们会产生更多的消极情感。

根据Patterson与Mc Cubbin(1987)的研究,初中学段的男女生在面临压力时采取了不同策略:男生通常选择放松、保持幽默感及自信心应对;而女生更注重放松身心,同时也积极构建社交支持网络并加强亲密友谊关系。进一步比较发现,女生在社交支持、家庭问题解决以及亲密朋友交往和独立性培养四个方面相对于男生表现更为突出,而男生更倾向于运用保持乐观来应对困难。Valentiner(1994年)对初中学生的应对模式进行了研究,结果显示,男孩更倾向于使用结构型和直线型的处理,而女生则更倾向于避开。加拿大Somerville, MJ(1991)的调查显示,高年级的学生在面对生活等方面存在更大的压力。男孩更倾向于问题倾向,解决问题;女生在问题解决上,更倾向于情感倾向和人际关系倾向。通过对问题的处理,可以使他们更好地适应生活。ZhangX认为,追求完

<sup>①</sup> 黄希庭,余华,郑涌,杨家忠,王卫红. 中学生应对方式的初步研究[J]. 心理科学, 2000, (01): 1-5.

美的人更倾向于采取消极的态度，而不完美的人更倾向于采取正面的态度。许多性格特征都会影响到他们的处理方法，积极的人更倾向于采取积极的态度，而消极的人往往采取逃避的态度<sup>①</sup>。

## 2) 国内关于初中生应对方式的研究综述

青少年在应激事件中的主要表现为：积极、化消极因素为动力、独处、情绪低落、无声哭泣、尽快忘掉等；而抽烟、喝酒、发脾气、回忆不清、反复思考的情况，都是比较罕见的<sup>②</sup>。除此之外，积极应对分数远超消极应对分数，这一现象揭示了青年学生采用积极面对问题的处理方式成为他们主要的行为模式。井世洁等人（2003）利用由 Carver, C. S 等编写的应对量表（COPE），对中生的应付行为进行了调查，结果表明，中学生的应付行为与成人有着明显的差异<sup>③</sup>。黄希庭等人在 2000 年对青少年应对方式开展深度研究后发现，初中生的学业困境应对方式存在明显性别差异。男生更倾向借助幻想工具化解挫败感，而女生则倾向于直接表达心绪及采用宣泄策略，以积极应对挑战。欧沧和（1989）通过对高中学生在人际关系紧张情况下的应对方式进行了调查，结果显示：在性别上，男性与女性相比，男性更倾向于使用“外向攻击”，而女性则更倾向于“内向”和“不承认”。此外，家庭教育模式与青少年的应对方式也有很大的关系，民主的教育模式比权威的教育模式更能促进青少年的积极应对，而家庭的和谐氛围、乐观的生活态度、思考模式等都是促进青年积极应对的途径<sup>④</sup>（徐新旗，2008）。

### （5）应对方式的影响因素

关于性别差异，肖计划（1995）和王惠（2003）的调查显示，女生倾向于采取“求助”、“回避”等应对方法，而男性倾向于采取“问题解决”的应对方式。在初中生中，男生更倾向于采用放松、保持幽默感和自信心等方式应对压力，而女生更注重自我放松和积极构建社交支持网络。在应对方法上，随著年龄的增加，其性别差异会有所降低。

关于年级差异，学者们探讨了不同年级与应付方式之间的关系，发现低年级的学生倾向于采取消极的应对策略，而随着年龄的增长他们的积极应对策略逐渐增强。在中学生阶段，学生们面临更多的学习和生活压力，如中考、高考等，需要更多的积极应对策

① Zhang X, Zhao P. The Study on the Relations among Perfectionism & Coping Style & Interpersonal Relationship of University Students[J]. Asian Social Science. 2009, 6(1):145-151.

② 刘贤臣, 刘连启, 李传琦, 马登岱, 赵贵芳, 杨杰, 孙良民. 青少年应激性生活事件和应对方式研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1998, (01): 47-49.

③ 井世洁, 严芳. 中学生应对的多维结构分析[J]. 心理科学, 2003, (04): 757-758.

④ 徐新旗. 青少年应付方式和父母养育方式的相关性研究[J]. 西安文理学院学报(社会科学版), 2008, (01): 117-120.

略来应对。同时，随着年级的增长，学生们也会逐渐积累更多的应对经验，这也会影响他们的应对方式。

关于个体差异，青少年个体的生理、心理和社会方面的特征，如年龄、性别、认知能力、情绪状态、学习风格等，都可能会对他们的应对方式产生影响。例如，青少年时期的生理变化和情绪波动可能会影响个体的情绪状态，从而影响他们的应对方式。另外，青少年的认知能力和学习风格等因素也可能会影响他们的应对方式。积极的个体往往更倾向于采用积极的应对方式，而消极的个体则更倾向于采用逃避的方式。李金钊等人在2004年的研究中指出，采取消极应对策略可能会加剧心理健康问题<sup>①</sup>。

总之，大部分研究结果显示，性别、年级等因素在应对方法上存在着一定的差别，中学生在面临压力时，会有积极的应对方式和消极的应对方式。积极的应对方式对解决特定问题、个人的心理健康起着正面作用，而消极的应对方式则容易引起心理问题。

### 3. 学业压力与应对方式关系的相关研究综述

国内外许多学者都在探讨这一问题。通过对医学专业和非医学专业学生的学业压力与应对方式的调查，DeL发现两者之间存在着明显的相关性。有研究表明，在压力变化的情况下，应对方式会发生变化。当压力很低的时候，很少会采取应对措施，当压力很大的时候，就会采取更多的应对措施<sup>②</sup>。Galante建议，可以通过对学生进行正念支援的干预，以减轻小学生的心理负担<sup>③</sup>。刘秋萍（2012）发现，在解决问题、发泄和幻想三个方面的应对方式中，与学习压力的显著程度较高。就学业压力和应对方式之间的关系进行了探讨，结果显示，学业压力可以通过问题解决来缓解学习疲劳，也就是在压力大的情况下，可以通过问题解决来缓解学习疲劳<sup>④</sup>。慈树伟（2011）指出，在各个维度中，应对方式与学习压力的各个维度存在着显著的相关性<sup>⑤</sup>。陈旭（2004）发现，在不同的应对方式中，学习压力与其应对方式的关系存在着直接或间接的影响。

陈大国（2012）发现，具有高效率的人在面对压力时，会采取一种积极的处理方法。效能感高的人会将更多的精力和认知资源用于解决压力问题，而在解决压力问题时，效

① 李金钊. 应对方式、社会支持和心理压力对中学生心理健康的影响研究[J]. 心理科学, 2004, (04):980-982.

② De L, Changgrozo S, Delgadoflores L, et al. [Level of stress and coping strategy in medical students compared with students of other careers]. [J]. Gaceta Medica De Mexico. 2015, 151(4): 415-421.

③ Galante J, Dufour G, Benton A, et al. Protocol for the Mindful Student Study: a randomised controlled trial of the provision of a mindfulness intervention to support university students' well-being and resilience to stress[J]. BMJ Open. 2016, 6(11):1-8.

④ 刘秋萍. 农村初中生学习压力、应对方式和学习倦怠关系研究[D]. 杭州师范大学, 2012.

⑤ 慈树伟. 初中生心理压力、学业成绩与应对方式的关系研究[D]. 曲阜师范大学, 2011.

率较低的人往往会高估自己的压力，导致自己的无助，使自己的压力变得更大<sup>①</sup>。Tandon（2013）发现，当压力变化时，应对方法会发生变化，当压力很低时，应对方法就不会发生变化。

研究揭示，学业压力与应对方式之间存在密切关联。家庭内部关系愈为紧密，中学阶段的学生在面临负面情境时便能运用更为恰当的应对手段，有效避免焦虑与抑郁的滋生。采用积极的应对方式无疑能化解心理压力，维护身心平衡，生活中的种种事件皆可能对心理健康构成影响，相应的应对策略在此过程中亦扮演关键角色。合理的应对方式对于缓解心理压力以及维持身心健康至关重要。已经有研究表明，应对方式对心理健康有直接影响，无论何种形式的压力，均以应对方式作为中介变量起作用（袁立新、曾令彬，2007）<sup>②</sup>。选择不同的应对方式将对个体情绪状况产生不同影响，积极应对手段能提升个体的心理健康水平，但消极应对方法却可能引发相反效果。不同的应对方式，在不同的时间，不同的情况下，不同的人会有不同的结果（解亚宁，1998）<sup>③</sup>。肖计划等人也指出，积极的应对方式能够有效地维持和维持个体的心理健康水平（肖计划，徐秀峰，李晶，1996）<sup>④</sup>。然而，不当的应对方式无疑将加重个人的困惑程度，转变为二次压力源，进一步加大其压力负荷，乃至诱发心理疾病（纪红艳，2010）<sup>⑤</sup>。

#### 4. 已有研究述评

##### （1）研究相对较少

已有研究表明，对于中学生，尤其是高中生来说，他们在学业上所承受的压力与他们所采取的应对方式之间存在着明显的关系。然而，由于初中生的心理和身体发展还不成熟，他们在面对学业压力时可能会采取不同的应对方式。因此，关于初中生学业压力与相应应对方式之间关系的研究相对较少。

##### （2）缺乏针对性

现有的研究主要关注在学业压力与心理健康、应对方式与生活事件和心理健康的关系等方面。然而，关于如何改善初中生消极应对方式的实证研究相对较少，建议也不够有针对性。

① 陈大国. 城镇籍初中生应对方式、学业自我效能感与学业压力的研究[D]. 曲阜师范大学, 2012.

② 袁立新, 曾令彬. 生活事件、社会支持、应付方式及自我效能感对心理健康的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2007, (01): 33-36.

③ 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1998, (02): 53-54.

④ 肖计划, 许秀峰, 李晶. 青少年学生的应付方式与精神健康水平的相关研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1996, (01): 53-55.

⑤ 纪红艳. 应对方式与心理健康关系研究综述[J]. 辽宁教育学院学报, 2010, 27(01): 51-53.

### (3) 缺乏有效的干预措施

在现有的研究成果中，很少提出实际的干预措施，而且大多是概念性的应对策略，无法应用于实际教学，因此无法有效帮助初中生应对学业压力。

### (五) 研究思路

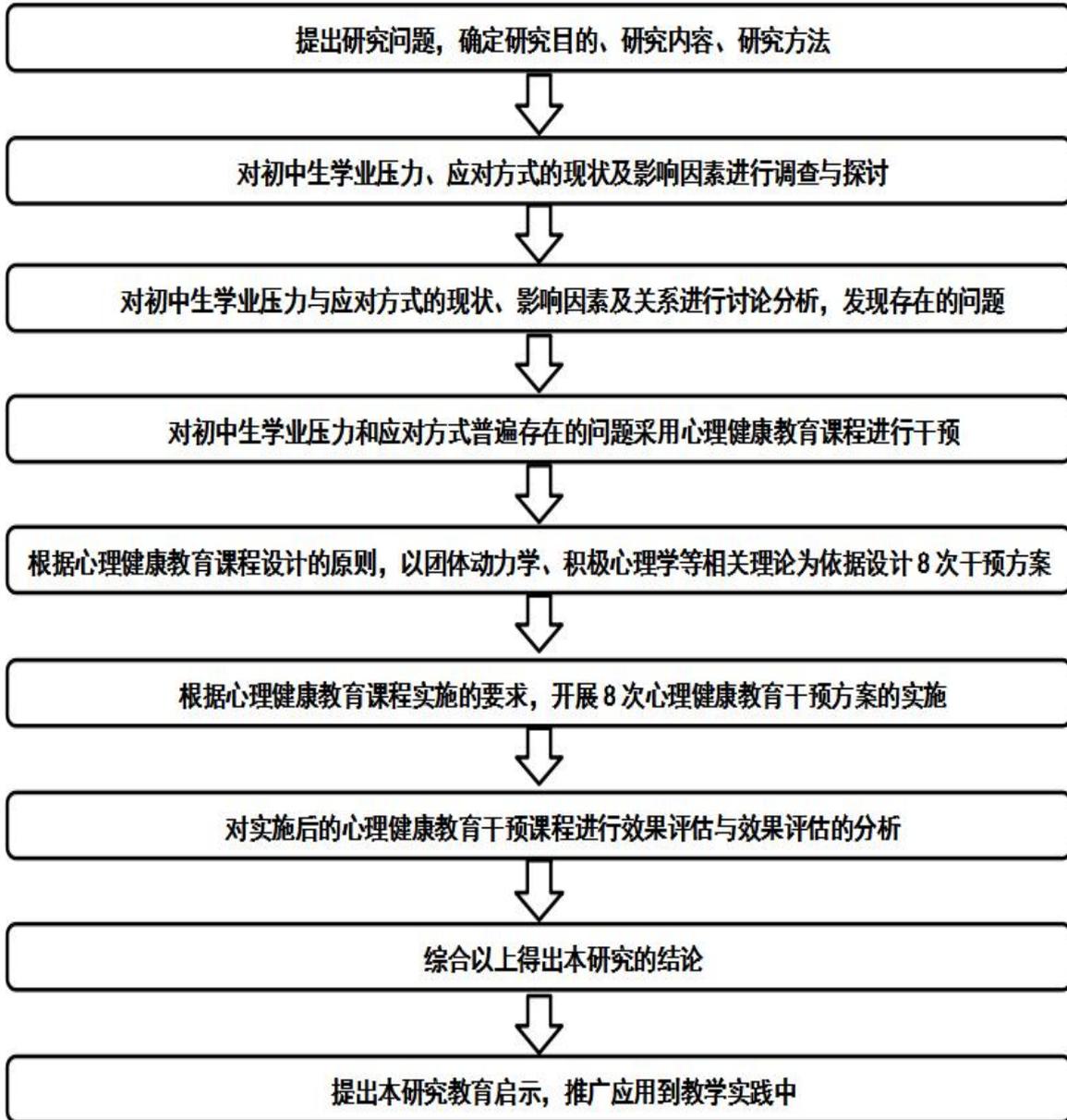


图 1 研究的思路图

## 二、研究对象及方法

### （一）研究对象

本研究主要采用的是方便取样法，将研究对象确定为大理市 Y 学校初一年级的学生群体，实施了一次以问卷形式为主的调研活动，共计投放问卷 550 份，成功收回 523 份有效问卷（有效率 95%）。该研究的受试者详细信息如表 1 所示。

表 1 研究对象的基本情况

变量	选项	频数（人）	占比（%）
性别	男	212	40.5%
	女	311	59.5%
年级	初一	523	100.0%
家庭所在地	城市	391	74.8%
	农村	132	25.2%
是否独生子女	是	276	52.8%
	否	247	47.2%
父亲文化程度	初中及以下	63	12.0%
	高中	123	23.5%
	本（专）科	272	52.0%
	研究生及以上	65	12.4%
母亲文化程度	初中及以下	70	13.4%
	高中	120	22.9%
	本（专）科	259	49.5%
	研究生及以上	74	14.1%

### （二）研究工具

#### 1. 学业压力量表

由徐嘉骏和曹静芳等人于 2010 年度编制的《中学生学业压力问卷》<sup>①</sup>。该问卷共有 21 个问题，分为自我压力、教师压力、社交压力及父母压力四大部分。其中，父母压力项目有六项（2、3、4、7、11、15），自我压力项目有六项（8、9、12、13、16、17），教师压力项目有五项（5、6、10、18、19），社交压力项目有四项（1、14、20、21）。问卷得分越高，则越能反映出学生所承受的学业压力之大。此问卷的内部一致性 $\alpha$ 值达到 0.80，充分体现其可信度之高。

#### 2. 应对方式量表

在此次研究中，采用了郑全全与陈树林 2000 年所研发的《中学生应对方式量表》进

① 徐嘉骏, 曹静芳, 崔立中, 朱鹏. 中学生学习压力问卷的初步编制[J]. 中国学校卫生, 2010, 31(01):68-69.

行分析<sup>①</sup>。该量表涵盖七种不同的应对策略，分别为问题解决、寻求社会支持、积极的合理化的解释、忍耐、逃避、发泄情绪和幻想否认。该量表总共有 36 个问题，其中，“问题解决”包含 7 个问题（如第 1、6、11 等题），“寻求社会支持”包含 7 个问题（如第 2、7、12 等题），“积极的合理化的解释”包含 5 个问题（如第 3、8、13 等题），“忍耐”包含 4 个问题（如第 19、25、30 等题），“逃避”包含 4 个问题（如第 4、9、14 等题），“发泄情绪”包含 4 个问题（如第 20、26、32 等题），“幻想否认”包含 5 个问题（如第 5、10、15 等题）。量表可划分为两大部分，一是“问题解决”“寻求社会支持”和“积极的合理化的解释”三个积极应对因子，二是“忍耐”“逃避”“发泄情绪”和“幻想否认”四个消极应对因子。总体而言，此问卷的内部一致性  $\alpha$  值达到 0.72，可以很好体现其可信度。

### （三）研究方法

#### 1. 文献资料法

本研究采用收集、整理和分析大量文献资料，了解学业压力与应对方式的定义、测量、影响因素、干预方法等方面的研究成果和实践经验。综合国内外的研究成果和实践经验，总结了学业压力与应对方式的理论框架、模型和方法，并进行了教学实践和调查研究，探讨了其在实际教育情境中的应用和效果。同时，反思和总结了实践中存在的问题和不足，为本研究提供了更有针对性和实用性的经验和建议。

#### 2. 访谈法

本研究采用访谈法对学生、教师和其他群体进行深入访谈，了解他们对学业压力和应对方式的想法和经历，以及干预课程的效果。访谈法能够直接深入地了解受访者的观点和经历，为本研究提供了丰富的实证数据和实践经验。

#### 3. 问卷调查法

本研究在前人研究的基础上，采用徐嘉骏、曹静芳（2010）编制的《中学生学业压力问卷》和陈树林、郑全全（2000）编制的《中学生应对方式量表》对学生进行调查，了解学生的学业压力水平、应对方式及压力对心理健康的影响。问卷调查结果为本研究提供了可靠的数据支持和分析依据。

#### 4. 实验研究法

<sup>①</sup> 郑全全, 陈树林, 郑胜圣, 黄丽君. 中学生心理应激的初步研究[J]. 心理科学, 2001, (02): 212-213.

为了进一步研究学业压力与应对方式之间的关系，本研究在前人研究的基础上，精心设计了关于学业压力和应对方式的干预课程，并采用实验研究的方法对实验班和对照班进行了比较研究，旨在探讨干预课程对学生学业压力水平、应对方式和心理健康的影响。实验研究方法作为一种科学的研究方法，可以为本研究提供客观科学的数据支持，为本研究的开展提供有力的证据和支持。

#### （四）数据处理

本文利用 SPSS 26.0 数据处理工具对收集到的数据进行了全面深入的分析。首先，使用描述性统计方法对原始数据进行处理，以了解其分布和基本特征。其次，采用  $t$  检验和方差分析研究数据差异。最后，通过相关分析和回归分析，研究各因素之间的关系。

### 三、初中生学业压力与应对方式的现状、影响因素及关系分析

#### (一) 初中生学业压力的现状及影响因素

##### 1. 初中生学业压力的综合现状

由表 2 可知,初中生学业压力各个维度的平均分均接近理论中值,学业压力总平均分略高于理论中值,表明初中生学业压力处于中等偏上水平。其中自我压力得分最高,其次是父母压力、教师压力,且得分均高于社交压力,由此可以看出初中生的压力主要来自于自我、父母以及教师压力。

表 2 初中生学业压力的综合现状

	N	均值	标准差	中值	最小值	最大值
父母压力	523	17.90	4.41	18	9	30
自我压力	523	18.95	4.36	19	7	30
教师压力	523	12.56	3.10	12	5	24
社交压力	523	11.08	2.68	11	4	19
学业压力总分	523	60.49	9.67	59	37	94

##### 2. 初中生学业压力的影响因素

###### (1) 初中生学业压力在性别上的差异

根据表 3 的数据分析,初中阶段的压力水平存在显著的性别差异,主要体现在对自我压力、社交压力和学业压力的综合考量上。数据明显显示,女生在学业压力总分及各个维度的得分均超过男生。据此可以推断,女生相对于男生来说,其实更容易感受到压力。

表 3 初中生学业压力在性别上的差异分析

	男 (n=212)	女 (n=311)	t
父母压力	17.50±4.26	18.18±4.49	-1.747
自我压力	18.37±4.18	19.34±4.44	-2.505*
教师压力	12.47±3.16	12.62±3.05	-0.568
社交压力	10.76±2.77	11.30±2.60	-2.284*
学业压力总分	59.09±9.10	61.45±9.94	-2.796**

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$  下同。

###### (2) 初中生学业压力在家庭所在地上的差异

由表 4 得知,初中生学业压力在家庭所在地方面,仅在父母压力维度上存在显著差异,而在自我压力、教师压力、社交压力以及学业压力总分上不存在显著差异。这意味着,在农村家庭的学生感受到的父母压力比城市家庭的学生更大。

表 4 初中生学业压力在家庭所在地上的差异分析

	城市 (n=391)	农村 (n=132)	<i>t</i>
父母压力	17.61±4.17	18.78±4.97	-2.661**
自我压力	19.04±4.35	18.69±4.42	0.789
教师压力	12.50±3.07	12.73±3.18	-0.749
社交压力	11.01±2.63	11.29±2.83	-1.020
学业压力总分	60.16±9.29	61.49±10.67	-1.375

### (3) 初中生学业压力在是否独生子女上的差异

根据表 5 所示, 独生子女和非独生子女在学业压力总分及各个维度中均未出现显著差异。上述结果进一步证实了, 无论是独生子女还是非独生子女, 他们所面临的学业压力并无太大分别。

表 5 初中生学业压力在是否独生子女上的差异分析

	独生 (n=276)	非独生 (n=247)	<i>t</i>
父母压力	17.71±4.69	18.11±4.07	-1.043
自我压力	19.17±4.50	18.70±4.20	1.231
教师压力	12.45±3.23	12.68±2.94	-0.842
社交压力	10.91±2.71	11.27±2.64	-1.528
学业压力总分	60.25±10.17	60.77±9.09	-0.612

### (4) 初中生学业压力在父亲文化程度上的差异

根据表 6 的数据可以看出, 初中生学业压力总分及各个维度在父亲文化程度上均存在显著差异, 尤其是在教师压力、社交压力以及学业压力总分方面。父亲受过初中或以下教育的学生在学业压力的总分上得分最高, 这表明他们的压力相对较大。相比之下, 父亲受过研究生及以上教育的学生的学业压力总分最低, 这表明他们的压力较小。

表 6 初中生学业压力在父亲文化程度上的差异分析

	初中及以下 (n=63)	高中 (n=123)	本(专)科 (n=272)	研究生及以上 (n=65)	<i>F</i>	多重比较
父母压力	19.51±4.61	17.8±4.71	17.66±4.1	17.55±4.65	3.259*	1>2, 1>3, 1>4
自我压力	20.32±3.96	18.93±4.37	18.82±4.18	18.20±5.19	2.817*	1>2, 1>3, 1>4
教师压力	13.87±3.58	12.55±3.06	12.35±3.01	12.17±2.77	4.619**	1>2, 1>3, 1>4
社交压力	12.56±3.14	10.75±2.43	10.94±2.52	10.86±2.9	7.655***	1>2, 1>3, 1>4
学业压力总分	66.25±10.71	60.03±9.58	59.78±9.09	58.78±9.39	9.137***	1>2, 1>3, 1>4

注: 其中 1 代表初中及以下, 2 代表高中, 3 代表本(专)科, 4 代表研究生及以上。

### (5) 初中生学业压力在母亲文化程度上的差异

根据表 7 的数据显示, 在母亲文化程度上, 父母压力、自我压力、社交压力和学业压力的总分存在显著差异。在学业压力总分及各个维度上, 母亲文化程度为研究生及以

上的初中生体会到的压力明显小于母亲文化程度为初中以下的初中生。具体来说,在学业压力总分中,母亲文化程度为初中以下的初中生得分最高,表明其压力感最大;而母亲文化程度为研究生及以上的得分最低,表示压力感最小。

表 7 初中生学业压力在母亲文化程度上的差异分析

	初中及以下 (n=70)	高中 (n=120)	本(专)科 (n=259)	研究生及以上 (n=74)	<i>F</i>	多重比较
父母压力	18.56±4.29	18.56±4.85	17.70±4.28	16.93±4.05	2.806*	1>4, 2>4
自我压力	19.67±4.49	19.61±4.45	18.70±4.18	18.07±4.55	2.877*	1>4, 2>4
教师压力	13.33±3.12	12.45±3.03	12.57±3.16	11.99±2.86	2.352	/
社交压力	12.09±2.86	11.04±2.71	10.96±2.62	10.62±2.49	4.265**	1>2, 1>3, 1>4
学业压力总分	63.64±10.83	61.66±9.15	59.93±9.61	57.61±8.57	5.703***	1>3, 1>4, 2>4

注:其中1代表初中及以下,2代表高中,3代表本(专)科,4代表研究生及以上。

## (二) 初中生应对方式的现状及影响因素

### 1. 初中生应对方式的总体状况

表 8 为初中生应对方式和常模在得分上的比较,通过 *t* 检验发现:初中生应对方式各个维度和常模在得分上存在显著差异 ( $P < 0.001$ )。初中生应对方式各个维度得分显著高于常模。具体来看,积极应对方式各个维度的得分均高于常模,这表明初中生在面对负性情绪和压力时,更倾向于采取积极的应对方式;然而,消极应对方式各个维度的得分也比常模高,这意味着,初中生在面对负性情绪和压力时,使用的消极应对方式也有所增加。

表 8 初中生应对方式和常模的比较

	常模	均值	<i>t</i>
问题解决	19.12	19.74	4.049***
寻求社会支持	16.48	18.88	16.552***
积极的合理化解释	12.81	13.44	5.665***
指向问题的积极应对	48.41	52.07	11.140***
忍耐	8.58	9.36	7.628***
逃避	6.56	8.36	17.514***
发泄情绪	7.24	9.24	18.624***
幻想否认	10.27	11.75	10.449***
指向情绪的消极应对	32.65	38.71	17.953***

### 2. 初中生应对方式的影响因素

#### (1) 初中生应对方式在性别上的差异

根据表 9 数据,初中生应对方式在性别上只有幻想否认维度表现出显著差异,而在

其他维度上并没有差异。初中女生在幻想否认维度的平均分优于男生，表明与初中男生相比较，初中女生更倾向于采用幻想否认的应对方式。

表 9 初中生应对方式的性别差异分析

	男 (n=212)	女 (n=311)	<i>t</i>
问题解决	19.60±3.55	19.84±3.47	-0.759
寻求社会支持	18.60±3.26	19.07±3.35	-1.609
积极的合理化解释	13.39±2.55	13.48±2.57	-0.419
指向问题的积极应对	51.58±7.55	52.39±7.46	-1.209
忍耐	9.26±2.08	9.43±2.51	-0.811
逃避	8.27±2.14	8.41±2.47	-0.678
发泄情绪	9.09±2.48	9.34±2.44	-1.113
幻想否认	11.32±3.19	12.05±3.25	-2.521*
指向情绪的消极应对	37.95±7.17	39.22±8.04	-1.851

### (2) 初中生应对方式在家庭所在地上的差异

由表 10 可看出，应对方式的各个维度在家庭所在地方面没有显著差异。由此可知，家庭所在地对初中生的应对方式没有产生显著影响。

表 10 初中生应对方式在家庭所在地上的差异分析

	城市 (n=391)	农村 (n=132)	<i>t</i>
问题解决	19.76±3.50	19.69±3.51	0.192
寻求社会支持	18.91±3.37	18.80±3.18	0.344
积极的合理化解释	13.46±2.56	13.39±2.57	0.297
指向问题的积极应对	52.13±7.48	51.87±7.59	0.343
忍耐	9.36±2.31	9.36±2.44	-0.013
逃避	8.28±2.32	8.58±2.40	-1.248
发泄情绪	9.22±2.53	9.29±2.24	-0.264
幻想否认	11.59±3.25	12.22±3.19	-1.924
指向情绪的消极应对	38.46±7.79	39.45±7.48	-1.274

### (3) 初中生应对方式在是否独生子女上的差异

从表 11 可以看出，应对方式在是否独生子女上只有在逃避与发泄情绪维度以及指向情绪的消极应对有显著差异。非独生子女在指向情绪的消极应对中的平均得分比独生子女更高，这意味着非独生子女比独生子女更倾向于采取指向情绪的消极应对策略。这一点在逃避和发泄情绪的维度中也体现出来。

表 11 初中生应对方式在是否独生子女上的差异分析

	独生 (n=276)	非独生 (n=247)	t
问题解决	19.89±3.49	19.57±3.52	1.02
寻求社会支持	18.83±3.44	18.94±3.19	-0.35
积极的合理化解释	13.53±2.64	13.35±2.47	0.807
指向问题的积极应对	52.25±7.68	51.86±7.31	0.596
忍耐	9.28±2.33	9.45±2.36	-0.85
逃避	8.09±2.32	8.65±2.34	-2.75**
发泄情绪	9.04±2.35	9.47±2.56	-2.003*
幻想否认	11.51±3.23	12.02±3.24	-1.825
指向情绪的消极应对	37.91±7.52	39.6±7.85	-2.501*

#### (4) 初中生应对方式在父亲文化程度上的差异

从表 12 中可以看出, 父亲文化程度在忍耐、情绪发泄、幻想否认和指向情绪的消极应对上存在显著差异。可以看到, 在忍耐、发泄情绪、幻想否认维度上, 父亲文化程度为初中及以下的初中生得分最高, 表明这些初中生在遇到压力和困难时, 更喜欢采取忍耐、发泄情绪和幻想否认等消极应对策略。

表 12 初中生应对方式在父亲文化程度上的差异分析

	初中及以下 (n=63)	高中 (n=123)	本(专)科 (n=272)	研究生及以上 (n=65)	F	多重比较
问题解决	19.29±3.61	19.52±3.54	19.74±3.36	20.58±3.82	1.783	/
寻求社会支持	18.87±3.01	18.54±3.11	18.93±3.46	19.31±3.40	0.802	/
积极的合理化解释	12.73±2.49	13.36±2.56	13.57±2.39	13.78±3.18	2.290	/
指向问题的积极应对	50.89±7.30	51.42±7.23	52.24±7.43	53.68±8.33	1.877	/
忍耐	10.14±2.29	9.29±2.25	9.17±2.36	9.54±2.37	3.145*	1>2, 1>3
逃避	8.95±2.38	8.32±2.50	8.28±2.18	8.18±2.63	1.597	/
发泄情绪	9.97±2.62	9.42±2.61	9.17±2.34	8.49±2.26	4.248**	1>3, 1>4, 2>4, 3>4
幻想否认	12.92±3.33	11.67±3.09	11.69±3.28	11.02±3.07	3.970**	1>2, 1>3, 1>4
指向情绪的消极应对	41.98±7.58	38.70±8.14	38.31±7.49	37.23±7.28	4.936**	1>2, 1>3, 1>4

注: 其中 1 代表初中及以下, 2 代表高中, 3 代表本(专)科, 4 代表研究生及以上。

#### (5) 初中生应对方式在母亲文化程度上的差异

根据表 13, 母亲文化程度对初中生应对方式的各个维度有显著影响。具体来说, 母亲拥有研究生或以上学历的初中生更为倾向于运用积极的问题解决方法、自主寻求社会支持与合理化诠释来应对问题, 相比之下, 母亲文化程度在初中以下的初中生则更偏好采用消极的情绪处理策略, 如忍耐、逃避、发泄情绪以及幻想否认。这表明, 母亲文化程度对孩子的应对方式选择产生了较大的影响。

表 13 初中生应对方式在母亲文化程度上的差异

	初中及以下 (n=70)	高中 (n=120)	本(专)科 (n=259)	研究生及以上 (n=74)	F	多重比较
问题解决	19.03±3.42	19.48±3.54	19.80±3.41	20.64±3.72	2.859*	1<4, 2<4
寻求社会支持	19.06±3.13	18.45±3.24	18.76±3.38	19.84±3.26	2.938*	2<4, 3<4
积极的合理化解释	12.53±2.28	13.18±2.57	13.64±2.51	14.04±2.73	5.39***	1<3, 1<4, 2<4
指向问题的积极应对	50.61±7.31	51.11±7.65	52.20±7.30	54.51±7.65	4.256**	1<4, 2<4, 3<4
忍耐	9.87±2.43	9.64±2.18	9.11±2.32	9.31±2.52	2.726*	1>3, 2>3
逃避	8.99±2.34	8.51±2.17	8.22±2.35	8.00±2.52	2.755*	1>3, 1>4
发泄情绪	10.06±2.89	9.48±2.20	9.09±2.39	8.59±2.44	5.086**	1>4
幻想否认	12.41±3.28	12.31±2.98	11.6±3.32	10.76±3.07	4.770**	1>4, 2>3, 2>4, 3>4
指向情绪的消极应对	41.33±8.11	39.93±7.03	38.02±7.76	36.66±7.43	6.317***	1>3, 1>4, 2>3, 2>4

注: 其中 1 代表初中及以下, 2 代表高中, 3 代表本(专)科, 4 代表研究生及以上。

### (三) 初中生学业压力与应对方式的相关分析及回归分析

#### 1. 初中生学业压力与应对方式的相关分析

##### (1) 初中生学业压力与积极应对方式的相关分析

据表 14 所示, 父母压力和自我压力与指向问题的积极应对方式之间没有明显的关联, 而教师压力、社交压力以及学业压力总分与指向问题的积极应对方式之间存在显著的负相关 ( $P < 0.01$ ,  $r = -0.151$ ), 这表明初中生面对的学业压力越大, 他们采取指向问题的积极应对方式反而越少。

表 14 初中生学业压力与指向问题的积极应对方式的相关分析

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 父母压力	1								
2 自我压力	.328**	1							
3 教师压力	.180**	.109*	1						
4 社交压力	.306**	.254**	.275**	1					
5 学业压力总分	.747**	.706**	.528**	.619**	1				
6 问题解决	-0.066	-0.006	-.149**	-.140**	-.119**	1			
7 寻求社会支持	-0.018	0.035	-0.063	-.104*	-0.041	.483**	1		
8 积极的合理化解释	-0.022	-0.044	-.157**	-.115**	-.113**	.492**	.380**	1	
9 指向问题的积极应对	-0.046	-0.002	-.151**	-.151**	-.112*	.848**	.797**	.739**	1

##### (2) 初中生学业压力与消极应对方式的相关分析

通过表 15 可以看出, 学业压力总分和各个维度与指向情绪的消极应对方式及各个维

度之间存在显著的正相关 ( $P < 0.01$ )。这就意味着,当面临较大压力时,初中生更多的是采取消极的应对方式。

表 15 初中生学业压力与指向情绪的消极应对方式的相关分析

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 父母压力	1									
2 自我压力	.328**	1								
3 教师压力	.180**	.109*	1							
4 社交压力	.306**	.254**	.275**	1						
5 学业压力总分	.747**	.706**	.528**	.619**	1					
6 忍耐	.312**	.334**	.215**	.291**	.443**	1				
7 逃避	.268**	.253**	.193**	.240**	.364**	.390**	1			
8 发泄情绪	.234**	.255**	.100*	.159**	.298**	.249**	.347**	1		
9 幻想否认	.293**	.345**	.215**	.264**	.431**	.341**	.474**	.533**	1	
10 指向情绪的消极应对	.374**	.404**	.246**	.323**	.521**	.645**	.732**	.723**	.837**	1

## 2. 初中生学业压力与应对方式的回归分析

以指向问题的积极应对和指向情绪的消极应对为自变量,以学业压力为因变量,进行回归分析得出表 16。由表可知:指向问题的积极应对和指向情绪的消极应对可以解释学业压力 27.2% 的变化 (调整后  $R^2 = 0.272$ )。指向问题的积极应对可以显著地负向预测学业压力的变化,即:采用指向问题的积极应对方式越多,初中生的学业压力越小 ( $B = -0.145$ ,  $P < 0.01$ )。而指向情绪的消极应对可以非常显著地正向预测学业压力的变化,即:采用指向情绪的消极应对方式越多,初中生的学业压力越大 ( $B = 0.653$ ,  $P < 0.001$ )。

表 16 初中生学业压力与应对方式的回归分析

因变量	预测变量	$R^2$	调整后 $R^2$	$F$	$B$	$\beta$	$t$
		0.275	0.272	98.411***	39.233		11.925***
学业压力总分	指向问题的积极应对				-0.145	-0.112	-2.582**
	指向情绪的消极应对				0.653	0.521	13.936***

## (四) 初中生学业压力与应对方式的现状、影响因素及关系的讨论分析

### 1. 初中生学业压力的现状及影响因素的讨论分析

#### (1) 初中生学业压力现状的讨论分析

根据本研究,该学校的大多数初中生都面临着高于平均水平的学业压力。学习过程中存在一定的心理压力,这体现了与王自梅 (2020)<sup>①</sup>、刘春霞 (2018)<sup>②</sup> 相似的研究结

① 王自梅. 初中生归因方式对学业压力的影响:心理弹性的中介作用及其干预[D]. 河北大学, 2020.

② 刘春霞. 初中生学业压力、心理弹性、学业情绪的关系以及心理弹性的干预研究[D]. 浙江师范大学, 2018.

果, 学生面临的<sup>最大压力</sup>来自他们自己, 其次是家庭、老师和社会关系。具体表现为: 父母方面, 对初中生在学业成绩方面的期待值较高, 父母对孩子的学习方式也比较严格。自我方面, 初中生对自己的学习期望要求比较高, 但因为学业负担比较重, 所以导致情绪不稳定。教师方面, 对初中生在学业成绩方面的要求也比较高, 同时教师也比较关注学生的学习情况, 这也给初中生带来了一定的压力。

## (2) 初中生学业压力的影响因素讨论分析

### 1) 初中生学业压力在性别上的差异

关于性别差异下的学业压力, 本研究揭示了男生与女生在自我压力、社交压力和总压力得分方面存在显著差异。研究结果显示, 女生的分值普遍高于男生, 此现象与徐伟曼(2020)<sup>①</sup>研究中的女生平均自我压力分值高于男生相符, 也与魏思静(2023)<sup>②</sup>研究的结果相似。具体到各个测量指标, 女生在自我压力、父母压力以及社交压力方面的得分都高于男生。总之, 女生承受的压力更大, 因为她们对自己要求严格, 社会关注度更高, 而且比同龄男生更敏感。

### 2) 初中生学业压力在家庭所在地上的差异

本研究中, 初中生学业压力在家庭所在地上仅在父母压力维度上存在明显差异, 农村学生的父母压力显著高于城市学生, 而在其他维度及总分上均没有差异。此研究结果与朱艳(2007)<sup>③</sup>、钟茜莎(2016)<sup>④</sup>的研究结论相仿。农村地区的父母对孩子有着较高的期望, 家庭往往过多关注的是学生的学习成绩, 进而对学生的要求更高, 这使得学生感到较大的压力。

### 3) 初中生学业压力在是否独生子女上的差异

本研究发现, 在学业压力这一因素上, 独生子女与非独生子女之间并无显著区别, 这与先前的一些研究结果相吻合, 其中包括刘盛敏(2014)<sup>⑤</sup>的研究。虽然独生子女和非独生子女在家庭环境和教育资源方面存在一定的差异, 但由于父母都会对孩子怀有期待, 所以无论是独生子女还是非独生子女, 他们在学业上承受的压力几乎是相同的。在这种情况下, 独生子女和非独生子女在学业压力总分和各个维度上的得分没有显著差异。

① 徐伟曼. 中学生学业压力、积极心理品质与学习投入的关系研究[D]. 湖南科技大学, 2020.

② 魏思静. 初中生学业压力、心理资本与学校适应的关系及干预研究[D]. 青海师范大学, 2023.

③ 朱艳. 中学生学业压力、社会支持、学习动机对学习倦怠的作用机制研究[D]. 苏州大学, 2007.

④ 钟茜莎. 中学生学业压力、心理资本与主观幸福感的关系研究[D]. 湖南科技大学, 2016.

⑤ 刘盛敏. 中学生班级集体效能感、学业自我效能感与学业成绩的关系研究[J]. 湖州师范学院学报, 2014, 36, (06): 84-87.

#### 4) 初中生学业压力在父亲文化程度上的差异

在许多家庭教育中，父母是孩子成长的重要组成部分，父母对孩子的影响不容忽视。父亲作为家庭的重要成员，其文化程度对子女的学业压力有显著影响。在学业压力的各个维度上，父亲文化程度为初中及以下的初中生的得分均显著高于父亲文化水平为高中、本科、研究生及以上的初中生，这与高歌（2022）<sup>①</sup>等人的研究结果一致。对于这种现象，需要深入了解其背后的原因。首先，父亲受教育程度低的初中生往往面临更大的学业压力，因为他们需要承担更多的家庭责任，这可能导致他们无法全身心投入到学习中。其次，由于父亲文化程度低，他们可能没有足够的教育知识和技能来帮助孩子学习，这也会增加孩子的学业压力。最后，父亲受教育程度低的初中生可能面临来自家庭和社会的压力，如父母的期望和社会的认可等，这也会增加他们的学业压力。

#### 5) 初中生学业压力在母亲文化程度上的差异

在本研究中，母亲的教育水平直接影响初中生的学业压力。除了教师压力，母亲的教育水平对孩子学业压力的影响在各个方面都存在显著差异。母亲受教育程度越高，孩子在学业压力方面的得分就越低。这在压力的各个方面都很明显，包括父母压力、自我压力和社会压力。具体来说，母亲受教育程度较低的孩子在自我压力方面得分较高。原因是母亲受教育程度较低的家庭往往对孩子的教育更严格，对孩子的期望更高，导致自我压力得分相对较高。同时，由于母亲受教育程度较低，她们可能无法提供有效的社会指导，导致孩子在社会压力方面得分较高。

## 2. 初中生应对方式的现状及影响因素的讨论分析

### (1) 初中生应对方式的现状讨论分析

本研究中，初中生应对方式各个维度的平均分均接近理论中值，而且指向问题的积极应对的平均分明显高于指向情绪的消极应对，说明初中生在面临挑战和困境时，往往倾向于采取积极方法去解决问题，而非负面情绪处理策略。初中生采用的最多的应对方式是问题解决，其次是寻求社会支持，本研究的结果与程琨（2014）<sup>②</sup>的研究结论大致吻合，同时，本研究的结果也与高鉴（2011）<sup>③</sup>的研究结论有很多相似之处。相比较而言，初中生在面临挫折或困难时可能会采用一些如忍耐、发泄情绪、幻想否认和逃避问题等

① 高歌. 初中生学业压力与学业情绪的关系及干预研究[D]. 青海师范大学, 2022.

② 程琨. 高中生应对方式、心理弹性与适应取向心理健康的关系[D]. 山东师范大学, 2014.

③ 高鉴. 敦化市高中生学习压力源及其应对方式的调查研究[D]. 东北师范大学, 2011.

消极的应对策略，这些都不利于他们的成长和发展。所以，这种情况下就更需要父母和老师给予正确合理的引导，注重培养初中生的积极心态和应对能力，教会他们积极的应对方式，帮助他们更好地面对生活中的挑战。

## （2）初中生应对方式的影响因素讨论分析

### 1) 初中生应对方式在性别上的差异

就性别而言，只有指向情绪的消极应对中的幻想否认维度存在显著差异，而在其他维度上并没有差异。在幻想否认维度中，女生的分数比男生的略高，由此说明，在应对方式上，女生比男生更倾向于幻想否认的应对方式，这一研究成果与黄希庭（2000）<sup>①</sup>的研究结论存在一定程度的差异，但与梁军林（1999）<sup>②</sup>的研究结论一致，他发现女生倾向于依赖他人和幻想，这一点在应对方式上的体现比男生更为显著。女生更容易采用这种消极的应对方式，这可能与女生的生理和心理特点有关。女生在面对负面情绪时可能更容易感到无助和绝望，因此她们更倾向于采用这种幻想否认的方式来逃避现实。同时，女性在情感表达和情感支持方面也可能比男性更加依赖，因此她们更容易在面对负面情绪时选择这种幻想否认的方式来应对。

### 2) 初中生应对方式在家庭所在地上的差异

本研究中，初中生应对方式在家庭所在地并没有差异。本研究的结论与程琨（2014）<sup>③</sup>的研究结果相一致。不同地区的初中生中，在应对压力和困难时所采取的方式并没有明显的不同。无论是城市还是农村地区的初中生，他们都倾向于采取积极应对的方式，如寻求帮助、解决问题等。

### 3) 初中生应对方式在是否独生子女上的差异

本研究表明，应对方式在是否独生子女上只有在逃避与发泄情绪维度以及指向情绪的消极应对有显著差异。在这些维度中非独生子女的得分比独生子女的得分更高，这表明，在面对压力和困难时，非独生子女更倾向于采取逃避和发泄情绪的方式来应对，这与杨光（2012）<sup>④</sup>的研究结果不一致。这可能是由于非独生子女在家庭中需要处理更多的人际关系和情感冲突有关。相比之下，独生子女更可能采取积极的应对方式，如解决问

① 黄希庭, 余华, 郑涌, 杨家忠, 王卫红. 中学生应对方式的初步研究[J]. 心理科学, 2000, (01): 1-5.

② 梁军林, 李东石, 刘珍妮, 全东明. 高中生的防御方式和应对方式与心理健康的相关性研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1999, (03): 19-20.

③ 程琨. 高中生应对方式、心理弹性与适应取向心理健康的关系[D]. 山东师范大学, 2014.

④ 杨光. 高中生心理韧性与应对方式的关系研究[D]. 东北师范大学, 2012.

题或寻求社会支持的应对方式，这与他们在家庭中得到的更多支持和鼓励有关。

#### 4) 初中生应对方式在父亲文化程度上的差异

在父亲的文化程度上，本研究表明，父亲文化程度为初中及以下的初中生在应对方式上更倾向于忍耐、发泄情绪和幻想否认的指向情绪的消极的应对方式。对于初中生来说，他们的世界观、价值观仍在形成过程中，他们的心理发展尚未完全成熟，对情绪的控制和应对方式的选择上，往往容易受到周围环境特别是家庭环境的影响。

#### 5) 初中生应对方式在母亲文化程度上的差异

在本研究中，母亲文化程度与应对方式的各个维度都存在显著差异。母亲拥有研究生或以上学历的初中生更为倾向于运用积极的问题解决方法、自主寻求社会支持与合理化诠释来应对问题，相比之下，母亲文化程度在初中以下的青少年则更偏好采用消极的情绪处理策略，如忍耐、逃避、发泄情绪以及幻想否认。母亲的文化程度确实对初中生的应对方式产生了影响，但这并不意味着文化程度低的母亲就无法帮助孩子建立积极的应对方式。每个人都可以通过学习新的技能和方法来改善自己的应对方式，以便更好地面对生活中的压力和困难。

### 3. 初中生学业压力与应对方式的关系讨论分析

根据相关及回归分析结果显示，初中生学业压力与应对方式中的积极应对呈负相关性，与消极应对则呈显著正相关性。具体来说，压力越大时，指向问题的积极应对愈发稀少，反而向情绪的消极应对部分靠拢。本研究与慈树伟（2011）<sup>①</sup>研究结果一致，解决问题、求助和合理化应对方式与压力呈负相关。

学业压力与指向问题的积极应对之间的负相关关系表明，当初中生面临较大的学业压力时，他们很难采取有效的积极应对策略来解决问题。这可能是因为过大的压力使他们感到无法处理，导致缺乏信心和动力去解决问题。另一方面，学业压力与指向情绪的消极应对之间的正相关关系表明，当面临较大压力时，初中生更多的是采取消极的应对方式，而消极的应对方式则会进一步加重他们的学业压力，形成一种负面的循环。这种现象源于初中生的心理发展阶段和他们对压力的感知。初中生正处于青春期，这是一个充满变化和挑战的阶段。他们可能会对自我认同、同伴关系和未来的不确定性感到焦虑，而这些压力就会促使他们采取消极的应对方式。

<sup>①</sup> 慈树伟. 初中生心理压力、学业成绩与应对方式的关系研究[D]. 曲阜师范大学, 2011.

## （五）初中生学业压力与应对方式存在的现状问题

在深入分析初中生学业压力与应对方式的现状、影响因素及其关系的基础上，发现了以下问题：

### 1. 学业压力过大是初中生的主要压力源

在初中生的学业压力和应对方式问题上，可以看出初中生面临着相当大的学业压力。由于激烈的学业竞争和家长对孩子学业成绩的期望，孩子们的压力越来越大。不仅如此，初中生还面临着来自家庭、学校和社会的多重压力，这些压力可能会导致他们产生焦虑、抑郁等心理问题。

### 2. 初中生应对方式存在问题

在研究初中生学业压力与应对方式的关系时，发现了他们的应对方式存在一些问题。这些问题主要表现在初中生在面对学业压力时，一部分初中生往往会采用消极的应对方式，如忍耐、发泄情绪和幻想否认，而不是积极的应对方式。这些消极的应对方式可能会导致他们的学业压力进一步加重，从而形成一个消极的循环，对他们的身心健康产生负面影响。

### 3. 家庭环境对初中生应对方式的影响较大

家庭环境作为初中生学习和生活的重要场所，直接影响着他们的学业压力和应对方式。在一个和谐包容的家庭环境中，父母的理解和支持可以帮助初中生树立积极乐观的态度，并有足够的信心和勇气面对学业挑战。这样的孩子不仅能更好地应对学业压力，还能保持身心健康。如果家庭环境不和谐，父母总是争吵甚至暴力行为，或者父母对孩子期望过高，孩子可能会感到巨大的压力，甚至产生自卑、焦虑等负面情绪，从而采取消极的应对方式，如逃避学习、沉迷网络等，进一步加剧学业压力。

## 四、心理健康教育课程干预的设计与实施

本研究通过对初中生学业压力的深入分析和对学生应对方式的综合研究，发现初中生在面对学业压力时普遍面临困难。针对这种情况，提出了一系列心理健康教育课程的干预活动，以帮助学生更好地管理学业压力，提高面对学业压力的应对能力，从而有效地减轻压力，增强学习动机，确保学业顺利完成。

### （一）心理健康教育课程干预的设计

本研究以改善消极应对学业压力方式为主题设计心理健康教育课程干预活动。本课程共分为八部分，首堂课为破冰环节，旨在消除师生间的生疏感。之后六次课，将围绕六大主题开展深入课堂活动。这几项活动都是根据消极应对策略的四个重要元素：忍耐、逃避、发泄情绪以及幻想否认而精心策划。最后的一节课将综合运用前述知识，通过情境模拟强化实践教学，以减少学生在面对学业压力时选择消极应对的可能性。此项课程干预活动设计涵盖了理论基础、教学目标设定与内容选取、重点难点表述以及教学方式选定等方面。具体设计过程请参考图示。

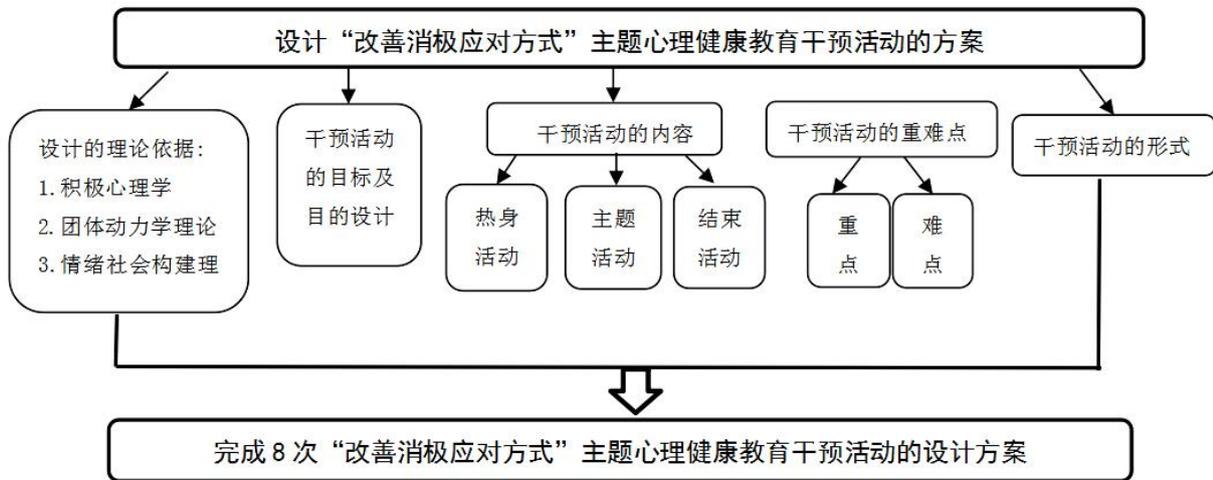


图2 心理健康教育课程设计流程图

#### 1. 干预活动设计方案一：破冰环节

活动名称	破冰环节
活动对象	初一实验班
活动计划课时	1课时
活动设计理念	以促进学生的心理健康和人际关系为核心，通过互动和游戏的方式，帮助学生更好地适应环境、融入集体、提升心理素质和人际交往能力。小组成员通过在与他人沟通、合作、反馈中加深对自我的了解，促进自我意识的提高。加强对团队间默契的理解，培养团队精神的同时，也能解决问题，挖掘潜能，培养积极向上的心态和良好的心理素质。
教学目的	1) 消除紧张情绪，帮助学生们放松身心。

	2) 提高学生们的自信心, 增强人际交往能力。 3) 培养团队合作精神, 增进同学间的友谊。
教学目标	1) 帮助学生打破彼此之间的陌生感和距离感, 营造一个积极、友好和支持的课堂氛围。 2) 鼓励学生之间进行互动和交流, 帮助他们互相了解、建立联系与信任。
教学重难点	重点: 去除学生间的陌生感和距离感。 难点: 使学生间建立起初步的信任。
教学内容	1) 热身活动: 名字接龙 (5 分钟) 首先通过一定名字接龙方式进行分组, 然后在小组内和每个人握手并介绍自己。 2) 主题活动一: 自制名片 (10 分钟) 小组成员需要设计并制作个人名片, 每个成员都需设定一个具有个性特色的昵称。名片昵称应符合一定要求, 即要求积极向上、有益健康且富有创意。 3) 主题活动二: 明确小组目标, 达成小组公约 (20 分钟) 4) 总结活动 (5 分钟) 让各个小组展示各自的成果, 然后进行课程总结。
教学组织模式	游戏教学、小组讨论

## 2. 干预活动设计方案二: 与“鸭梨”共同成长

活动名称	与“鸭梨”共同成长
活动对象	初一实验班
活动计划课时	1 课时
活动设计理念	通过让学生参与各种活动、情境模拟和角色扮演等体验式学习, 让他们亲身体验不同应对方式的效果, 从而更好地理解和应用应对技巧。教师在教学过程中扮演引导者和促进者的角色, 为学生提供指导、反馈和支持, 帮助他们建立积极的应对观念和策略。
教学目的	1) 帮助学生掌握有效的压力应对技巧。 2) 培养学生积极应对压力的心态。
教学目标	1) 让学生了解应对方式的种类和作用。 2) 通过本次课程让学生掌握应对压力的技巧。
教学重难点	重点: 让学生了解压力的来源, 认识缓解压力的方法。 难点: 如何引导学生在实际生活中运用所学的应对方式。
教学内容	1) 热身活动: “抓住压力” (5 分钟) 同学们, 请张开右手, 使其面向地面, 将左手食指向上放在同桌的手掌下, 作为准备姿势。当老师下达指令时, 一旦你听到“压力”这个词, 你就应该快速准确地做出“右手抓左手逃”的动作。 2) 主题活动一: 压力测试 (10 分钟) 学生先观看一组压力测试的图片, 然后学生以小组的形式讨论他们在生活中遇到的压力事件。结束后每个小组推选一名代表, 分享他们的讨论结果。 3) 主题活动二: 观看视频《如何缓解压力》 (15 分钟) 通过观看视频, 让学生学习缓解压力的方法, 并结合生活中遇到的压

	力事件该如何应对进行小组讨论。 4) 结束活动（5分钟） 对本节课的内容进行总结，强调积极应对方式的重要性，并鼓励学生在日常生活中运用所学的应对技巧。
教学组织模式	游戏教学、小组讨论、讲授法

### 3. 干预活动设计方案三：非理性信念转型工作坊

活动名称	非理性信念转型工作坊
活动对象	初一实验班
活动计划课时	1 课时
活动设计理念	理性情绪疗法由 Albert Ellis 创立，重点关注个体的思维和感受。他提出，认知、情感及行为三者相互关联且存在可逆的前后因果关系。该理论认为人类因为存在不合理的信念而产生情绪困境，这些信念还会对个人带来负面影响。理性情绪疗法认为大部分的情绪困扰都与非理性信念有关。要解决情绪困扰，人们必须改变那些非理性的信念。
教学目的	1) 让学生了解非理性信念的概念和常见类型。 2) 帮助学生识别自己的非理性信念。 3) 学习运用理性思维来替代非理性信念。
教学目标	1) 让学生了解理想信念与非理想信念。 2) 帮助学生改变不合理认知方式，培养积极、理性认知方式。
教学重难点	重点：认识非理性信念的类型及其对情绪和行为的影响。 难点：会运用理性思维来挑战和改变非理性信念。
教学内容	1) 热身活动（5分钟） 通过一个故事引出非理性信念的概念，引发学生的兴趣和思考。 2) 主题活动一：遭遇非理性（20分钟） 分发给每位成员一份关于“非理性信念”的阅读材料，并介绍三种常见的非理性信念。阅读后，请大家在小组讨论中分享对此的理解及见解。 3) 主题活动二：案例分析（10分钟） 小刚一次考试没考好，他觉得自己没有前途了，因此感到很难过。在这个案例中，一次考试没考好就是事件，难过就是情绪，而觉得自己没前途了就是他的想法、信念，显然这是一个不合理的想法，是一种以偏概全的认识。 4) 结束活动（5分钟） 鼓励学生表达他们对当前活动的个人感受，分享对活动的反馈，并就如何消除不合理的信念进行深入讨论。
教学组织模式	游戏教学、小组讨论、案例分析法

### 4. 干预活动设计方案四：情绪星球之旅

活动名称	情绪星球之旅
活动对象	初一实验班
活动计划课时	1 课时
活动设计理念	情绪活动设计的心理学理论基础为情绪状态理论，该理论认为人类的

	情绪体验由个体的生理状态、心理状态和环境状态三者共同决定，并通过情绪表达和情绪体验两个过程体现出来。情绪活动设计旨在通过创造适宜的情绪体验，引导学生更好地感知、表达和理解自己的情绪，促进个体情绪的稳定和成熟。
教学目的	1) 了解情绪的多元化特征。 2) 通过心理测验，了解自己的情绪稳定性情况。 3) 知道一些有效调控情绪的方法。
教学目标	1) 通过心理测验，了解自己的情绪稳定性情况。 2) 通过情境表演，掌握调节情绪的方法。
教学重难点	重点：认识到情绪是可以调节的，并分析不良情绪产生的原因。 难点：掌握辨认、驳斥非理性思维，调解不良情绪的方法。
教学内容	1) 热身活动：情绪气象台（5分钟） 在心理小组间进行情绪播报。 2) 主题活动一：成长工作坊（20分钟） 播放科普视频“情绪气体实验”。结束后请同学结合自身经验，谈一下情绪与健康的关系。 3) 主题活动二：方法指南（10分钟） 请同学们小组间相互合作，结合自己的生活经验，总结自我调节情绪的各种有效方法。 4) 结束活动（5分钟） 学生总结，相信大家都能做自己情绪的主人。课后大家可以继续去觉察情绪、控制情绪，以一个阳光的心态面对生活的每一天。
教学组织模式	心理测验、小组讨论

### 5. 干预活动设计方案五：求助之路探索

活动名称	求助之路探索
活动对象	初一实验班
活动计划课时	1课时
活动设计理念	在教学过程中，要将理论知识与实际操作相结合，使学生深刻认识知识的实用性和价值。通过组织实践活动和专题教学，使学生在实践中理解和运用理论知识，培养学生的实践能力和创新意识。同时，应鼓励学生在学习中遇到困难和挫折时，学会主动寻求他人的帮助，如老师、同学或家长。通过这种方式，学生可以更有信心面对困难和挑战，提高解决问题的能力。此外，还需要引导学生正确面对自己的缺点，并学会从失败和挫折中学习，不断提高自己。
教学目的	1) 让学生认识到寻求帮助的重要性。 2) 教授学生一些实用的寻求帮助的技巧。 3) 消除学生对寻求帮助的顾虑。
教学目标	1) 了解寻求帮助的重要性和积极影响。 2) 培养学生积极的寻求帮助的态度。
教学重难点	重点：让学生掌握寻求帮助的技巧。 难点：帮助学生树立积极的求助态度。
教学内容	1) 热身活动：观看视频（5分钟）

	<p>观看视频《猫头鹰两次求助》后分享感受。</p> <p>2) 主题活动一：角色扮演（15分钟） 让学生进行角色扮演，模拟遇到困难并向他人寻求帮助的场景。在扮演过程中，强调正确的求助方法和态度。</p> <p>3) 主题活动二：小组讨论（15分钟） 让学生按小组讨论自己在生活中遇到的困难以及如何应对。然后，请一些小组代表分享他们的讨论结果。</p> <p>4) 结束活动（5分钟） 对本节课的内容进行总结，再次强调寻求帮助的重要性和技巧。</p>
教学组织模式	游戏教学、小组讨论、角色扮演

## 6. 干预活动设计方案六：做时间的主人

活动名称	做时间的主人
活动对象	初一实验班
活动计划课时	1课时
活动设计理念	善于管理时间的人，在遇到困难的时候有更好的应变能力和更积极的态度，能从容的应对各种困难。时间管理不仅仅是技巧问题，还涉及到情绪和心态。培养学生积极的时间观念，减少焦虑和压力。有效的时间管理能有效地提高学生的自我效能感。提高个人时间管理能力有利于提高学生的心理健康水平和主观幸福感。
教学目的	<p>1) 通过活动体验人生的短暂与时间的宝贵，提高珍惜时间的意识。</p> <p>2) 教授学生一些实用的时间管理技巧。</p> <p>3) 培养学生积极的时间管理态度。</p>
教学目标	<p>1) 认识到时间管理的重要性。</p> <p>2) 通过小组讨论，学习掌握管理时间的方法。</p>
教学重难点	<p>重点：认识时间的宝贵，提高管理时间的意识，掌握管理时间的方法。</p> <p>难点：能够在日常生活中有效管理时间。</p>
教学内容	<p>1) 热身活动：人生长河。（5分钟）</p> <p>2) 主题活动一：“逮住”时间（15分钟） 请学生完成浪费时间行为分析表，并进行小组讨论。</p> <p>3) 主题活动二：“非计划”日程表（15分钟） 请学生根据自己的情况，完成每周“非计划”日程表。</p> <p>4) 结束活动（5分钟） 对本节课的内容进行总结，再次强调时间管理的重要性和技巧。</p>
教学组织模式	游戏教学、小组讨论

## 7. 干预活动设计方案七：我的未来我做主

活动名称	我的未来我做主
活动对象	初一实验班
活动计划课时	1课时
活动设计理念	所谓成就目标，是个体得以成功实现成就活动过程中所必需达成的目标。成就目标理论强调，有此不同目标者在认知、情感和行为等层面皆呈

	现出明显差异。首要环节在于指导同学们准确理解自身学习目标，使其明白应行之举与需完成之任务。接下来根据每位同学的实际状况设定个性化学习目标，明确奋斗方向，从而更为有力地激发他们的学习激情。在制定长期学习目标的同时，一定要设定一个短期的学习目标，这个目标要符合自己的实际，通过努力是完全可以实现的。
教学目的	1) 引导学生思考自己的理想。了解理想的重要性。 2) 帮助学生认识自己的兴趣、价值观和目标。 3) 培养学生积极的情感态度，增强实现理想的信心。
教学目标	1) 了解理想的重要性。 2) 帮助学生树立实现理想的信心和面对困难的勇气。
教学重难点	重点：引导学生探索自己的理想，并了解实现理想的步骤。 难点：如何帮助学生树立实现理想的信心和面对困难的勇气。
教学内容	1) 热身活动：讲述理想的力量。（5分钟） 分享美国著名残障教育家海伦·凯勒的故事，她尽管失去了视力和听力，但通过努力和坚持实现了自己的理想，成为了一位杰出的作家和教育家。引发学生思考：自己的理想是什么？为什么这个理想对他们重要？ 2) 主题活动一：十年后的蓝图（15分钟） 请同学们闭上眼睛，想象一下十年以后自己在学业 and 职业方面的理想景象。随后进行小组分享。 3) 主题活动二：讨论影响理想实现的问题（15分钟） 请深入思考你是否有能力将这些想法付诸实践。哪些想法可能会遇到困难？此外，我们如何找到解决这些问题的办法？希望大家可以分享各自的见解，共同探讨可行的策略。 4) 结束活动（5分钟） 对本节课的内容进行总结，在合唱《我的未来不是梦》。
教学组织模式	游戏教学、小组讨论

## 8. 干预活动设计方案八：突破困境

活动名称	突破困境
活动对象	初一实验班
活动计划课时	1课时
活动设计理念	通过创设情景，让学生能够与主题产生共鸣，当在生活中面对压力情景时，应如何选择应对方式去应对，通过情景模拟，让学生练习和应用所学的应对技巧，增强他们的实际应对能力。
教学目的	1) 改善学生消极的应对方式。 2) 带领学生回顾所学的应对技巧。 3) 培养学生积极应对压力的心态和能力。
教学目标	1) 回顾所学到的应对策略。 2) 讨论在面对压力情景时，应该具有怎样的应对方式。
教学重难点	重点：帮助学生回顾所学到的应对技巧。 难点：如何引导学生将所学应对方式技巧应用到实际生活中。
教学内容	1) 热身活动：七手八脚（10分钟） 2) 主题活动一：回忆过往（10分钟）

	3) 主题活动二：创设问题情景（15 分钟） 学习成绩提不起来，想听听不懂，考试成绩很差，很难过，很焦虑，不知道怎么办。让成员结合所学的应对方式技能进行充分的讨论。 4) 结束活动（5 分钟） 互留祝福语，然后合唱歌曲《相亲相爱一家人》。
教学组织模式	游戏教学、小组讨论、情景教学

## （二）心理健康教育课程干预的实施

在完成心理健康教育课程的设计后，该课程按照实施指南成功实施。本课程的核心部分包括：教学的各个方面，以及教学的要点。在课程实施中，采用科学严谨的实验方法，将受试者分为实验班和对照班两部分。实验班接受了为期三个月的心理健教育干预课程，而对照班没有接受任何形式的教育干预。整个课程的实施过程如图 3 所示。

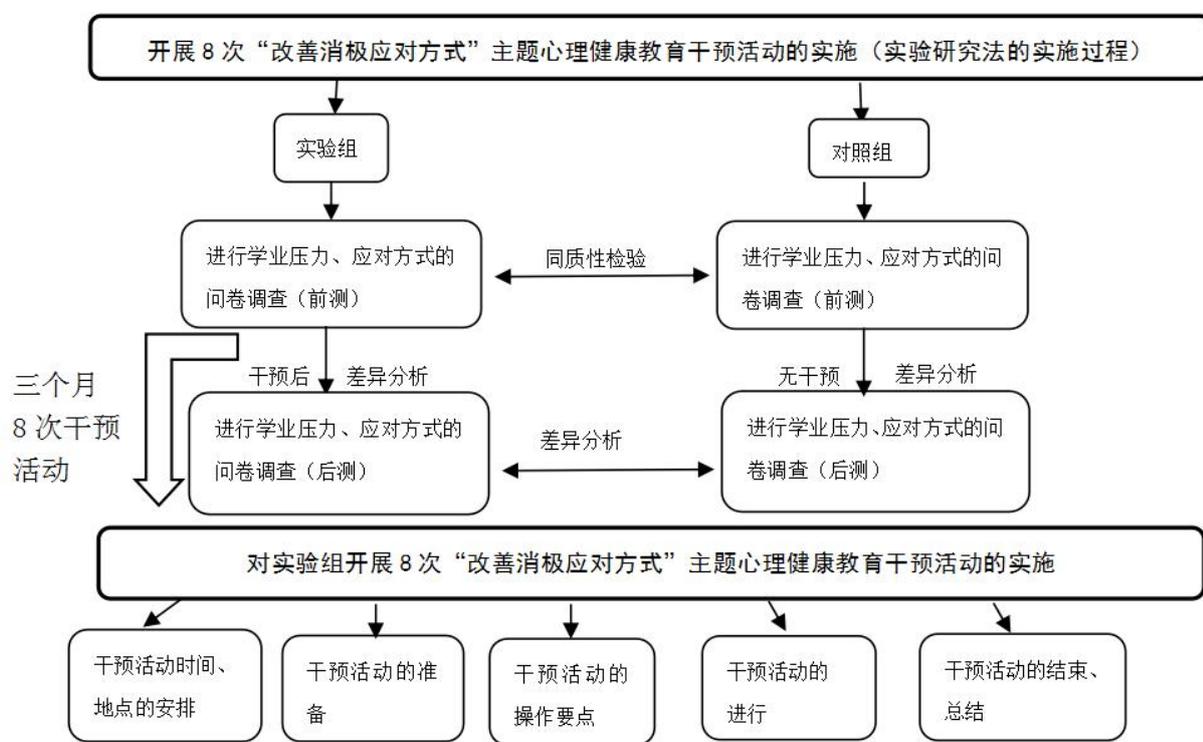


图 3 心理健康教育课程实施的流程图

### 1. 实验班与对照班的同质性检验

本研究在初一年级进行了实验的前测，根据前测问卷统计学数据结果，选取了得分较为相近且经过家长和班主任允许的两个班级作为实验研究的实验班（55 人）与对照班（53 人）。通过独立样本  $t$  检验验证了实验班与对照班在学业压力与应对方式水平上是否存在差异，验证结果表明：实验班与对照班在前测的问卷得分中各个维度间并没有差异（ $P > 0.05$ ），说明两组被试在学业压力与应对方式上水平相当，不存在显著差异。具

体结果如表 17 所示:

表 17 实验班与对照班的同质性检验

	实验班 (n=55)	对照班 (n=53)	t
父母压力	16.71±4.15	16.98±5.79	-0.280
自我压力	18.25±3.97	17.53±5.08	0.825
教师压力	10.98±2.84	11.13±3.22	-0.257
社交压力	10.31±2.21	10.75±3.10	-0.857
学业压力总分	56.25±8.42	56.4±12.86	-0.067
问题解决	20.31±3.27	20.17±3.70	0.207
寻求社会支持	19.45±2.94	19.19±3.84	0.405
积极的合理化解释	13.27±2.02	13.49±2.97	-0.444
指向问题的积极应对	53.04±6.19	52.85±8.88	0.127
忍耐	9.58±1.91	9.64±2.62	-0.136
逃避	7.53±2.27	7.74±2.30	-0.475
发泄情绪	8.89±2.17	8.75±2.84	0.281
幻想否认	11.89±2.01	12.34±3.13	-0.884
指向情绪的消极应对	37.89±5.42	38.47±8.32	-0.428

## 2. “改善消极应对方式”的心理健康教育课程干预活动的实施

### (1) 干预活动设计方案实施一：破冰环节

教学活动时间：2023 年 3 月 27 日

教学活动地点：心理教室

教学活动准备：

- 1) 教学课件
- 2) 彩笔
- 3) 绘画纸

教学活动中实施过程中的操作要点：

- 1) 重视师生间的相互沟通互动。
- 2) 关注学生个人情感波动变化。

教学活动中进行：

#### 1) 热身活动：名字接龙（5 分钟）

首先按照生日排序的方式进行分组，然后在小组内和每个人握手最后每位同学进行一个自我介绍，需要包括外表特点、生活乐趣和名字。例如：“我是王鹏，一个喜欢打篮球的短发男子。”根据游戏规则，每个同学都应该重复前一个同学的陈述，然后进行自己的叙述；最后一个同学必须重复所有人说过的话。然后请同学来分享一下感受。

## 2) 主题活动一：自制名片（15 分钟）

小组成员需要设计并制作个人名片，每个成员都需设定一个具有个性特色的昵称。名片昵称应符合一定要求，即要求积极向上、有益健康且富有创意。

设计结果完成后，需要向团队成员解释其内涵，以及名称的个人特征是如何体现的。

## 3) 主题活动二：小组形象设计（15 分钟）

小组成员共同参与小组的形象设计，通过思考小组名称和绘制代表小组的图画，表达出小组的特点、价值观和目标。

## 4) 结束活动（5 分钟）

让各个小组展示其小组的形象设计。

### 教学活动总结：

在本次破冰行动教学中，我们通过一系列的活动和游戏，成功地打破了学生之间的陌生感和隔阂，帮助他们建立了更好的人际关系。

首先，我们进行了自我介绍环节，让学生们有机会互相认识和了解。然后，我们组织了名字接龙游戏，通过这个游戏，学生们不仅更加熟悉彼此的名字，还锻炼了他们的记忆力和反应能力。接下来，我们进行了团队建设游戏，将学生分成小组进行合作任务。这个环节不仅培养了学生们的团队合作精神，还让他们学会了如何有效地沟通和协作。最后，让学生们分享了在破冰活动中的感受和体验，并讨论了如何在日常生活中打破陌生感和隔阂，建立更好的人际关系。学生们积极参与讨论，分享了自己的想法和经验。

通过这次破冰行动教学，学生们之间的关系得到了明显的改善，他们更加了解彼此，建立了更强的团队凝聚力。同时，学生们也学会了一些有效的沟通和合作技巧，为他们今后的学习和生活打下了良好的基础。

## （2）干预活动设计方案实施二：与“鸭梨”共同成长

教学活动时间：2023 年 4 月 10 日

教学活动地点：心理教室

### 教学活动准备：

- 1) 教学课件
- 2) 了解学生的压力来源和应对方式
- 3) 《如何缓解压力》视频

### 教学活动实施过程中的操作要点：

- 1) 创建一个安全、支持和开放的学习环境，让学生能够自由的分享和讨论。
- 2) 通过小组讨论、观看视频等活动，帮助学生学习和实践应对压力的策略。

**教学活动进行：**

**1) 热身活动：“抓住压力”（5 分钟）**

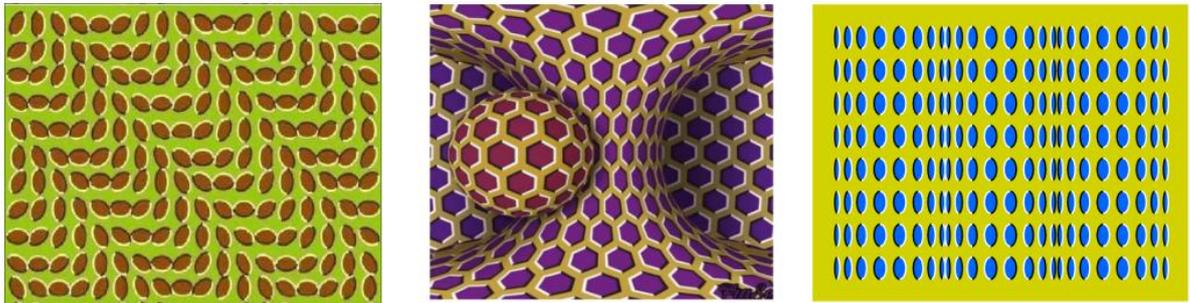
在课程开始前，我们先来做一个小游戏，游戏叫作“抓住压力”。规则是这样的：下面请全体同学，右手展开，手心向下，左手食指朝上，放在左边同学的右手心下，做准备动作。老师会说一段压力有关的故事，当听到“压力”时，右手抓左手逃。

游戏开始：空船返航时遭遇了风暴，船长命令水手们去打开货舱，往舱里灌水，水手抱怨道，灌水只会增加船的压力，暴风雨中没有载客的船，一场人生的狂风暴雨便会把他们掀翻。

游戏结束，有哪些同学是抓住了的，有哪些同学是被抓住的，有哪些同学是既抓住又逃走的，哪些同学是既被抓住又没逃走的。下面请同学来说一说感受。

**2) 主题活动一：压力测试（15 分钟）**

下面请大家看看以下图片是运动还是静止的？



这些是测试心理压力的图片，如果你看到图片是静止的，表明无任何心理压力；如果你看到图片是缓慢运动的，表明存在一定的心理压力；如果你看到图片转动越快，表明你的心理压力越大。

刚刚有同学看到的是运动的，也有同学看到的是静止的，那下面就以小组的形式讨论你们在生活中遇到的压力事件。结束后每个小组推选一名代表，分享你们的讨论结果。

**3) 主题活动二：观看视频《如何缓解压力》（15 分钟）**

通过观看视频，让学生学习缓解压力的方法，并结合生活中遇到的压力事件该如何应对进行小组讨论，并完成表格内容。

压力的来源	具体事件	我能改变的	我不能改变的
学习压力			
人际压力			

家庭压力			
自身压力			

#### 4) 结束活动（5分钟）

本节课程行将结束之际，诚邀同学们暂停思维，回顾所学知识，如果内心有所触动，欢迎分享体会和感悟。

#### 教学活动总结：

本课程的活动设计具有一定创新性，清晰阐述了设计理念和思路，成功实现了活动目标。一开始进行的热身活动激发了学生兴趣和热情，然后通过主题活动，让学生了解了压力的来源，认识了应对压力的方法。通过小组讨论让学生分享在课程中的收获和体验，了解学生对课程内容的理解和应用情况。本次活动也存在一些值得反思的地方，干预者课堂节奏稍微有点快，对于课程进度的掌握不够好。另外还可以提供一些延伸阅读材料或资源，让学生可以进一步深入学习和了解如何应对压力。

#### (3) 干预活动设计方案实施三：非理性信念转型工作坊

教学活动时间：2023年4月17日

教学活动地点：心理教室

#### 教学活动准备：

- 1) 教学课件
- 2) 对应的故事素材

#### 教学活动实施过程中的操作要点：

- 1) 帮助学生们认识生活中的非理性信念。
- 2) 引导学生积极应对非理性信念。

#### 教学活动进行：

##### 1) 热身活动：认识非理性信念（5分钟）

小李是一名初中生，他非常喜欢打篮球。有一次，他在一场比赛中表现不佳，失误连连，最终导致球队输了比赛。赛后，小李感到非常沮丧和自责，认为自己是个失败者，再也无法打好篮球了。提问：小李的想法属于非理性信念吗？为什么？

##### 2) 主题活动一：遭遇非理性（15分钟）

分发给每位成员一份关于“非理性信念”的阅读材料，并介绍三种常见的非理性信念。阅读后，请大家在小组讨论中分享对此的理解及见解。在讨论环节中，组织小组的成员分享个人所遇到的困扰问题，同时分析是否有潜在的非理性信念。当某个成员阐述

相关经历时，组内成员将分别对其观点进行评价，以及提供必要的附加信息。

### 3) 主题活动二：案例分析（15 分钟）

仅因为一次考试失利，小刚便陷入深深的焦虑，对自己的未来丧失信心，因此感到很难过。

在这个事例中，一次挫败的考试被视为事件，挫败带来的苦恼构成情绪，而一厢情愿地认定自己失去未来则为其思想观念——显然这是一种武断的结论，具有以偏概全的认知误区。

实践演练：接下来让我们共同探讨 PPT 案例中的事件，在了解之后，请对其中的理性思考与非理性思考进行区分。

①小胖的数学成绩非常好，因此他认为每次数学考试必须考满分。

②小明在一次考试中失利，他认为自己一无是处，将来也不会有什么出息。

③小赵因为在公共场合发言时紧张结巴，就认为自己是个没用的人，永远也无法在别人面前流利地表达自己的想法。

### 4) 结束活动（5 分钟）

总结非理性信念的概念、常见类型及其对心理健康的影响。强调识别和挑战非理性信念的重要性。鼓励学生在日常生活中持续运用积极的思维方式。

#### 教学活动总结：

通过本次课程，学生能够了解非理性信念的概念和常见类型，认识到非理性信念对心理健康的负面影响，学会识别和挑战自己的非理性信念，并培养积极的思维方式和应对策略。这将有助于提升学生的心理健康水平和应对压力的能力。

#### （4）干预活动设计方案实施四：情绪星球之旅

教学活动时间：2023 年 4 月 24 日

教学活动地点：心理教室

#### 教学活动准备：

1) 教学课件

2) 备份相关视频

#### 教学活动实施过程中的操作要点：

1) 引导学生积极的参与到活动中。

2) 要注重学生去情绪变化。

## 教学活动进行：

### 1) 热身活动：情绪气象台（5分钟）

小组成员依次报告当前感情状态，格式为：①气象信息（参考晴朗、多云、阴天、小雨、大到暴雨等表述）；②气温范围（从0至20摄氏度）；③风力级别（参考1至10阶强度描述）；④情感主观程度（最高为五星级标注）。在播报自己的情绪时，你有什么感受；听到大家的播报，感受是什么？

### 2) 主题活动一：成长工作坊（15分钟）

播放关于“情绪气体实验”的普及知识视频。此视频展示了美国生理学家艾马尔的精心研究成果，他搜集人们在各种情绪状态下呼出的气体装入试管内，待其冷凝成水分时观察如下现象：心境平和时的气体冷却后生成的水清澈无色；而处于悲痛中的人气体所凝结之水中带有白色颗粒状沉淀。另外，当人们处于愤怒或盛怒之时所呼吸的气体形成的水被注入小白鼠体内后，它们会在数分钟内迅速死亡。这实验给你带来哪些启示？结合自身经验，谈一下情绪与健康的关系。

### 3) 主题活动二：方法指南（15分钟）

请同学们在小组间相互合作，结合自己的生活经验，总结自我调节情绪的各种有效方法。结束后请各组来代表说一下你们的讨论结果？

### 4) 结束活动（5分钟）

学生总结，相信大家都能做自己情绪的主人。课后大家可以继续去觉察情绪、控制情绪，以一个阳光的心态面对生活的每一天。

## 教学活动总结：

我们发现情绪有时候就像天气一样，也在不断变化之中，而且情绪也是复杂多样的，它有着不同的强度、紧张度、快感度。通过活动使学生评定了自己当前的情绪状态。让学生了解了负面的情绪如果不及时调节，就会给我们的身体带来不良的影响，因此我们要学会自我调节情绪。通过同学们的智慧分享，我们找到了转移调控、适度宣泄、理智调控三种方法，大家找到的方法都非常独特。以上几种方法，都可以帮助和指导我们更好的进行情绪的自我调节，培养积极的情绪，处理消极的情绪。

### （5）干预活动设计方案实施五：求助之路探索

教学活动时间：2023年5月8日

教学活动地点：心理教室

**教学活动准备：**

- 1) 教学课件
- 2) 完成视频数据备份
- 3) 营造贴近实际的情景

**教学活动实施过程中的操作要点：**

- 1) 教学过程中要尊重学生的隐私和感受。
- 2) 引导学生树立正确的求助观念。

**教学活动进行：**

**1) 热身活动：（5 分钟）**

观看视频《猫头鹰两次求助》，视频中萌萌哒的猫头鹰向热心善良的消防员求助，动物朋友的求助得到了热情的回应，画面中传达的是美好的人性。视频结束后让同学们分享感受。

**2) 主题活动一：角色扮演（15 分钟）**

小刚在一次考试中失利，感到非常沮丧和无助。他不知道该如何面对父母的期望和自己的失败，于是选择了沉默和逃避。如果你是小刚，你会怎样向老师和同学寻求帮助呢？

**3) 主题活动二：小组讨论（15 分钟）**

下面按照心理的小组讨论自己在生活中遇到的困难以及如何应对。过一会，请一些小组代表分享他们的讨论结果。

**4) 结束活动：十条幸福策略（5 分钟）**

给同学们分享塞利格曼的“十条幸福策略”。

**教学活动总结：**

在本次教学中，我们探讨了寻求帮助的重要性和方法。通过角色扮演活动和实际案例分析，学生们了解到在遇到困难时主动寻求帮助是一种积极的解决问题的方式。学生们学习了如何识别自己的需求，并知道在何时向适当的人寻求帮助。他们明白了老师、同学、家长以及专业人士等都是可以提供支持和指导的资源。通过这次教学，学生们认识到寻求帮助并不是弱点，而是智慧和成长的表现。他们意识到在面对困难时，不要独自承受，而是勇敢地寻求帮助，这样可以更快地找到解决问题的途径。在今后的学习和生活中，希望学生们能够将所学的知识运用到实际情况中，主动寻求帮助，不断提升自己解决问题的能力，成为自信、独立和有团队精神的个体。

(6) 干预活动设计方案实施六：做时间的主人

教学活动时间：2023年5月15日

教学活动地点：心理教室

教学活动准备：

- 1) 教学课件
- 2) 相同长度的纸条
- 3) 相对应的表格打印

教学活动实施过程中的操作要点：

- 1) 重视学生在活动过程中的感受。
- 2) 引导好学生做好自己的时间管理规划。

教学活动进行：

1) 热身活动：人生长河（5分钟）

时间特点异常独特：既漫长至极，又犹如瞬息霎那；既迅速无比，又雍容缓慢；既有广泛无边之感，又难以捉摸其存在；看似无关紧要，实则弥足珍贵。故而，我们常常感慨，时光流逝过于缓慢。为此，让我们共同参与此次体验课程。每位同学均会获得一张纸条，用以象征我们的生命旅程。在纸条上预计自己的预期寿命，并依照相应比例剪裁出学前、小学以及初中等各个时段的生活片段。最后，深度分享彼此在此过程中所感受到的内心世界的变化。

2) 主题活动一：“逮住”时间（15分钟）

请同学们完成下表并交流心得。

浪费时间行为分析表

浪费时间行为	原因分析	可行解决办法
1		
2		
3		
.....		

3) 主题活动二：“非计划”日程表（15分钟）

很多制定日程表的人从来都没有真正去实行，所以他们变得越来越失望，最终放弃了这种做法，如果你也是其中一员，那你不妨试一试费雷博士发明的“非计划”方法。

“非计划”即为每周任务清单，囊括你需履行之义务。通过事先了解必需事项占据的时长，便能精确把握剩余时间投入到其他目标执行中。

每周“非计划”日程表 日期\_\_\_\_\_

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
.....							

通过这张“非计划”表格，会对自己目前如何管理时间有所了解，也知道还剩下多少时间。然后再达成目标的方向上共做了 15 分钟、半小时、一小时后就可以在“非计划”表上涂掉相应的四分之一格，半格或一格。可以用不同颜色来追踪不同任务，然后把那个星期花在该目标上的时间加起来，这样每周结束的时候做一个回顾，看你的时间，实际上用在了哪些地方。

#### 4) 结束活动（5 分钟）

本堂课即将迎来尾声，请诸位同学合上双眼，静默沉思，回顾今日授课过程，最为撼动心灵之处及各位同学在课程中的收获与感悟。

#### 教学活动总结：

同学们感触很深，有的同学为曾经浪费时间而感到有些愧疚。大家都认识到了时间的宝贵，并且决心要好好珍惜接下来的时间。同学们都分析了自己浪费时间的行为，找到了原因，提出了解决的办法。希望都能严格按照自己提出的解决办法实行。通过活动我们对自己的时间分配及每天的剩余时间有了更具体的了解。同学们也对自己的剩余时间进行了计划。希望同学们每天都能及时记录下自己的时间利用情况，每周回顾一下自己在目标任务上用了多少时间。坚持下去，你会发现时间被你牢牢抓在了手里。

#### (7) 干预活动设计方案实施七：我的未来我做主

教学活动时间：2023 年 5 月 22 日

教学活动地点：心理教室

#### 教学活动准备：

- 1) 教学课件
- 2) 精选的故事及歌曲作品
- 3) 彩色绘画材料与画纸

### 教学活动实施过程中的操作要点：

- 1) 通过故事使学生联系自身实际明确自己的理想。
- 2) 注重引导学生，理想是可以通过努力实现的。
- 3) 在合唱歌曲时，可以先放一遍，在让学生跟着唱。

### 教学活动进行：

#### 1) 热身活动：讲述理想的力量（5分钟）

分享美国著名残障教育家海伦·凯勒的故事，她尽管失去了视力和听力，但通过努力和坚持实现了自己的理想，成为了一位杰出的作家和教育家。引发学生思考：自己的理想是什么？为什么这个理想对他们重要？

#### 2) 主题活动一：十年后的蓝图（15分钟）

接下来请同学们闭上眼睛，想象一下十年以后自己在学业和职业方面的理想景象。然后用简单易懂的图形，在纸上直观展示这幅美好的未来画卷。最后，请组内成员展开讨论交流，共享收获见解。

#### 3) 主题活动二：小组讨论（15分钟）

请深入思考你是否有能力将这些想法付诸实践。哪些想法可能会遇到困难？此外，该如何找到解决这些问题的办法？希望大家可以分享各自的见解，共同探讨可行的策略。

#### 4) 结束活动：合唱歌曲（5分钟）

对本节课的内容进行总结，让同学们一起合唱《我的未来不是梦》。

### 教学活动总结：

通过本次课程，学生对理想有了更深入的思考，并了解了实现理想的步骤，懂得了在理想中哪些是可以通过自己的努力去实现的。同时，学生的积极情感态度也得到了培养，增强了他们实现理想的信心，从而可以更好的克服学业上的压力。

### （8）干预活动设计方案实施八：突破困境

教学活动时间：2023年6月5日

教学活动地点：心理教室

### 教学活动准备：

- 1) 教学课件
- 2) 歌曲
- 3) 创设情景

**教学活动实施过程中的操作要点：**

- 1) 妥善处理学生在活动过程中所产生的情绪。
- 2) 营造适宜环境，注重学生的情境感知与体验。

**教学活动进行：**

**1) 热身活动：七手八脚（10 分钟）**

在每组活动时，需根据指令进行身体部位的组合，每个组员均需参与其中，保证至少一只手或脚纳入造型设计，指令可能包含“六只手八只脚”或“五只手四只脚”等。

**2) 主题活动一：回忆过往（10 分钟）**

带领同学们一起回顾以往的课程，邀请同学分享自己在这几次课程中的难忘故事，以及所学到的应对方式的技能是如何在实际生活中应用的。

**3) 主题活动二：情景分析（15 分钟）**

娜娜学习成绩提不起来，想听听不懂，考试成绩很差，感到非常的焦虑和难过，不知道怎么办？下面请同学结合所学的应对方式技能进行充分的讨论，怎样才能有效的帮助娜娜。

**4) 结束活动（5 分钟）**

让同学们互相留一些祝福语和鼓励的话，然后合唱歌曲《相亲相爱一家人》。

**教学活动总结：**

在活动中，首先带领同学们一起回顾了之前所学知识和技能，同学们通过分享自己在生活中应用这些技能的经验，互相学习和启发。接下来，我们进行了一些实践练习，如角色扮演和情境模拟，让同学们在实际场景中练习应对消极情况的积极方式。通过这些互动活动，大家更加深入地理解了如何将所学的知识转化为实际行动。

## 五、心理健康教育课程干预的效果评估

在为期三个月的心理健康教育干预活动结束后，研究者对实验班和对照班进行了后测问卷调查和访谈。在此基础上，研究者对两组的心理状况进行了定量和定性两个方面的效果评估和分析（如下图所示），以探究心理健康教育干预活动的实施效果。

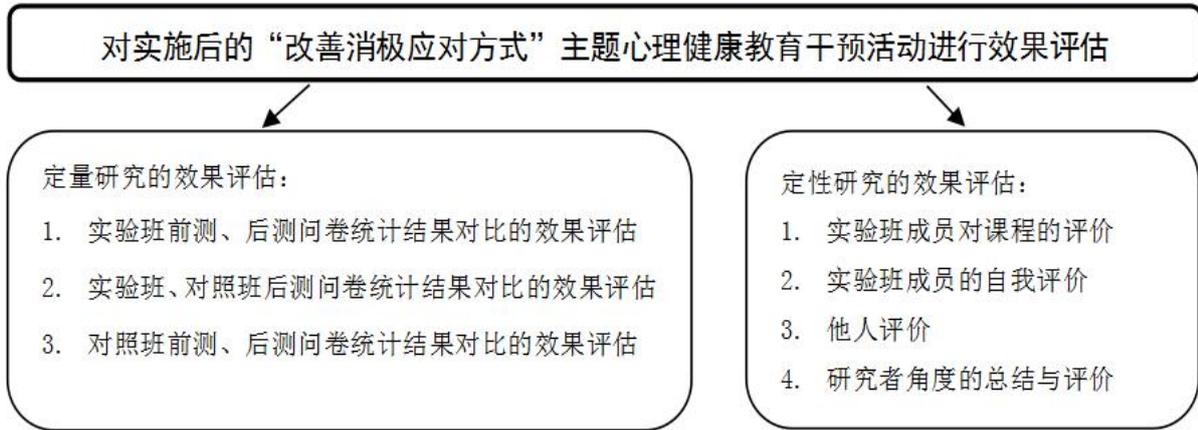


图4 心理健康教育课程的效果评估

### （一）定量研究的效果评估

本研究采用科学、客观的定量研究方法，针对性地收集实验班和对照班干预前后学生的学业压力和应对方式的相关数据。通过对这些数据进行深入分析，可以了解到学生在接受心理健康教育干预课程的前后，其学业压力与应对方式的具体变化情况，以及这些变化对学生心理健康的影响。同时，还可以通过数据分析，评估心理健康教育干预课程的实施成效，找出存在的问题，为进一步优化和改进心理健康教育工作提供参考。

#### 1. 实验班前后测数据统计结果对比评估

下表为实验班前后测数据的对比分析，结果显示：自我压力、教师压力以及学业压力总分在实验班的前后测得分上存在显著差异（ $P < 0.05$ ），忍耐、幻想否认以及指向情绪的消极应对在实验班的前后测得分上也存在显著差异（ $P < 0.01$ ）。这表明，以改善消极应对学业压力方式为主题的心理健康教育课程的干预措施产生了积极的效果。

表 18 实验班前后测的对比分析

	前测 (n=55)	后测 (n=55)	t
父母压力	16.71±4.15	15.29±4.72	1.673
自我压力	18.25±3.97	16.18±4.43	2.583*
教师压力	10.98±2.84	9.31±3.43	2.788**
社交压力	10.31±2.21	10.02±2.61	0.630
学业压力总分	56.25±8.42	50.8±10.94	2.929**
问题解决	20.31±3.27	21.22±4.00	-1.305
寻求社会支持	19.45±2.94	20.31±3.82	-1.314
积极的合理化解释	13.27±2.02	13.95±4.87	-0.945
指向问题的积极应对	53.04±6.19	55.47±9.99	-1.537
忍耐	9.58±1.91	8.35±2.16	3.177**
逃避	7.53±2.27	7.25±2.34	0.620
发泄情绪	8.89±2.17	8.33±2.40	1.294
幻想否认	11.89±2.01	10.22±3.10	3.359***
指向情绪的消极应对	37.89±5.42	34.15±7.40	3.028**

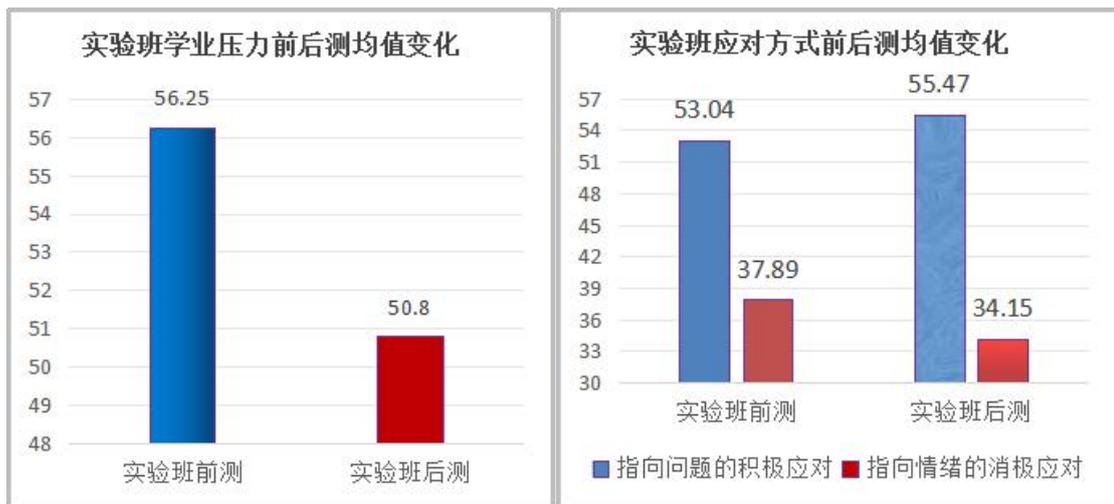


图 5 实验班学业压力与应对方式的前后测均值比较

图 5 展示了实验班学业压力和应对方式的前后测均值对比情况。通过观察图表，我们可以清晰地发现，相较于实验班前测，实验班后测的学业压力明显有所降低。在应对方式方面，指向问题的积极应对方式有了显著提升，而指向情绪的消极应对方式则有所减少。

## 2. 对照班前后测数据统计结果对比评估

通过对对照班的学业压力与应对方式进行前后测的对比分析（如表 19 所示），可以发现，对照班在学业压力与应对方式的各个维度上并未出现显著性的变化。

表 19 对照班前后测的对比分析

	前测 (n=53)	后测 (n=53)	t
父母压力	16.98±5.79	17.30±5.14	-0.302
自我压力	17.53±5.08	17.34±5.01	0.193
教师压力	11.13±3.22	11.81±2.90	-1.14
社交压力	10.75±3.10	11.02±3.02	-0.445
学业压力总分	56.4±12.86	57.47±12.13	-0.443
问题解决	20.17±3.70	20.00±3.52	0.242
寻求社会支持	19.19±3.84	19.06±3.49	0.185
积极的合理化解	13.49±2.97	13.34±2.50	0.283
指向问题的积极应对	52.85±8.88	52.40±7.49	0.284
忍耐	9.64±2.62	9.15±3.01	0.896
逃避	7.74±2.30	8.42±2.71	-1.391
发泄情绪	8.75±2.84	8.77±2.64	-0.035
幻想否认	12.34±3.13	11.89±3.59	0.693
指向情绪的消极应对	38.47±8.32	38.23±9.03	0.145

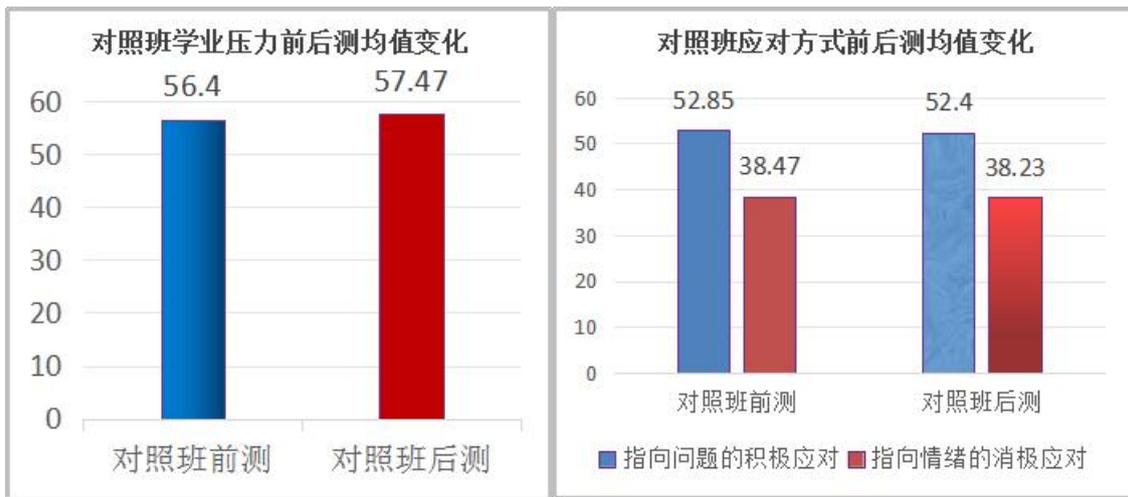


图 6 对照班学业压力与应对方式的前后测均值比较

图 6 展示了对照班学业压力与应对方式的前后测均值比较结果，从中可以看出：相较于对照班前测结果，对照班后测学业压力的变化也并不明显，而应对方式也没有发现显著的变化。

### 3. 实验班、对照班后测数据统计结果对比评估

实验班和对照班在前测时，学业压力和应对方式得分不存在差异。而后测时（如表 20 所示），实验班和对照班在父母压力、教师压力以及学业压力总分上存在显著差异 ( $P < 0.01$ )，在逃避、幻想否认以及指向情绪的消极应对方式中也存在显著差异 ( $P < 0.05$ )。

表 20 实验班与对照班后测的对比分析

	实验班 (n=55)	对照班 (n=53)	t
父母压力	15.29±4.72	17.3±5.14	-2.120*
自我压力	16.18±4.43	17.34±5.01	-1.274
教师压力	9.31±3.43	11.81±2.9	-4.088***
社交压力	10.02±2.61	11.02±3.02	-1.845
学业压力总分	50.8±10.94	57.47±12.13	-3.004**
问题解决	21.22±4.00	20.00±3.52	1.678
寻求社会支持	20.31±3.82	19.06±3.49	1.777
积极的合理化解释	13.95±4.87	13.34±2.50	0.808
指向问题的积极应对	55.47±9.99	52.4±7.49	1.805
忍耐	8.35±2.16	9.15±3.01	-1.593
逃避	7.25±2.34	8.42±2.71	-2.382*
发泄情绪	8.33±2.40	8.77±2.64	-0.920
幻想否认	10.22±3.10	11.89±3.59	-2.589*
指向情绪的消极应对	34.15±7.40	38.23±9.03	-2.573*

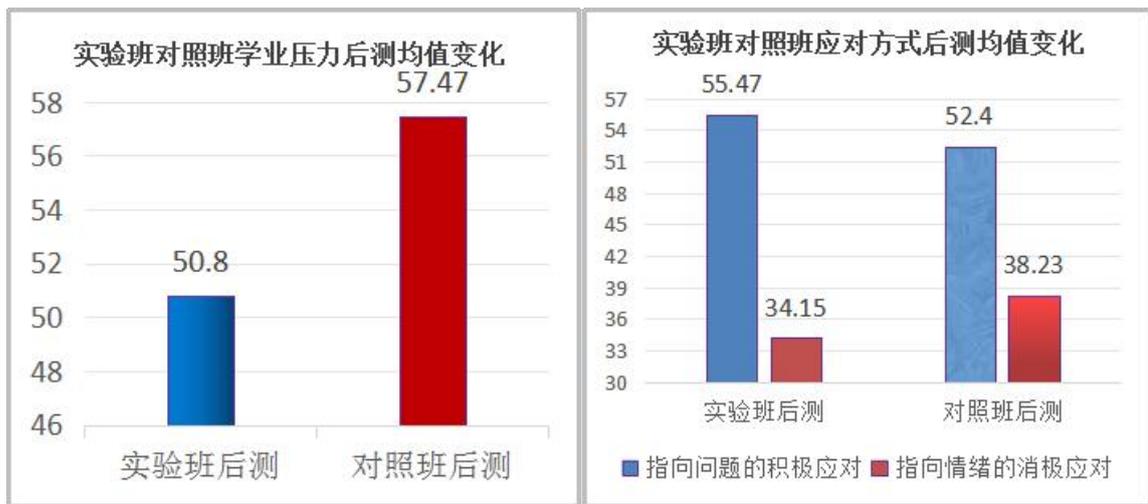


图 7 实验班对照班学业压力与应对方式的后测均值比较

图 7 展示了实验班与对照班在学业压力和应对方式的后测均值比较结果。从图中可以明显看出，实验班在学业压力后测中明显低于对照班，而实验班在积极应对方式后测中也高于对照班，尤其是在指向情绪的消极应对方式后测中，实验班明显低于对照班。

## (二) 定性研究的效果评估

本研究采用开放式访谈问卷，全面收集本课程的效果评价。受访者包括学生、班主任和实施者。通过访谈和问卷调查，收集实验班学生在课程干预后学业压力和应对方式的变化，以及干预课程实施的效果评估。通过对内容的分析，发现了学生对干预课程效果的看法。以下是对这项定性研究的总体效果的详细评估：

## 1. 实验班成员对自身表现的评估

经过 8 个周期的心理健康教育课程干预，参与者感受到了课程带来的积极变化，主要体现在学业压力的相应缓解和应对策略的改进。另外，他们的自我认知、人际交往能力、情绪控制和心理韧性都得到了显著提升，而这些都是他们在未来面对各种挑战和压力时所需要的重要素质。总之，通过实施心理健康教育干预课程，实验班学生们的心理健康状况得到了明显的改善和提升，这表明心理健康教育对学生的成长和发展具有重要意义。深度剖析以下两题访谈问卷的研究成果：

### (1) 问题 1：你目前是否有足够的韧性去应对学习和生活中的困难？有哪些体现？

回答者 A1：通过这八次课，我觉得我可以更加理性地看待学习和生活中的困难。当我遇到问题时，我不再像以前那样轻易放弃，而是会尝试用不同的方式来解决，寻找更有效的解决方案。

回答者 A2：在压力方面，我觉得自己的状态有了改善。现在我更能够从容面对学习和生活中遇到的各种困难，而不是一遇到问题就会紧张和不安。

回答者 A3：我认为干预课程真的起到了作用，我觉得我现在在学习和生活中都更加自信了。我能够更好地面对困难，并找到解决问题的方法。

回答者 A4：这八次课真的很有帮助。我开始学会如何正确地处理压力，包括控制自己的情绪，调整自己的学习和生活节奏，从而更好地应对困难。

回答者 A5：是的，这八次课真的给我带来了很大的变化。我学会了如何保持积极的心态，更好地理解自己的情绪，并学会了如何更好地应对压力。

通过综合访谈结果发现，学生们都认为心理健康教育课程对他们的帮助很大。在问卷中，82%的受访者表示心理健康教育课程对他们的学业压力缓解有显著影响，63%的受访者表示他们学会了如何有效地应对学习和生活中的压力，而只有 17%的受访者表示对他们的帮助不大或几乎没有帮助。这表明，虽然这门课程的实施还存在一些问题，但是对于大多数参与者来说，它确实带来了积极的变化。

### (2) 问题 2：你认为这些课程对你的自我认知、人际交往能力和情绪控制等方面的提升有帮助吗？有什么具体体现？

回答者 B1：是的，我认为这些课程对我的人际交往能力有很大的帮助。我学会了如何更好地理解他人，如何更好地表达自己的情感和想法，从而更好地与他人建立和维护

人际关系。

回答者 B2: 通过这些课, 我更加自信了。以前我经常担心自己做不好事情, 但是现在我知道我可以克服这些问题, 而且我也能够更好地控制自己的情绪, 这对于我的学习和生活都有很大的帮助。

回答者 B3: 我学会了如何更好地管理自己的情绪, 而不是任由它们控制自己的行为和思维。

回答者 B4: 有帮助, 我学会了如何更好地理解他人, 如何更好地表达自己的情感和想法, 从而更好地与他人建立和维护人际关系。

回答者 B5: 我觉得我在心理健康方面的表现比以前更好了, 平常更加自信, 情绪更加稳定, 也更善于表达自己的情感, 学习的积极性也提高了。

通过对受访者访谈问卷的分析, 发现 80% 的受访者认为心理健康教育课程对他们的自我认知和情绪控制有显著影响, 73% 的受访者认为它对他们的人际交往能力有帮助。这表明, 心理健康教育课程对参与者的自我认知、人际交往能力和情绪控制等方面都有显著的帮助。

## 2. 教师的效果评估

经过 8 个周期的心理健康教育课程干预, 班主任对学生的学业压力和应对方式的评估也显示出积极的效果。以下是班主任的评估结果:

**问题:** 老师您好, 您对本次心理健康教育课程的价值和意义有何评价? 通过这几次课程, 您能看到您班上的学生在面对学业压力时的表现有哪些变化吗?

**实验班班主任的回答:** 我认为这些课程真的对学生有所帮助。我看到学生们更加自信了, 对学习和生活都充满了信心和热情。此外, 我也看到他们在面对学业压力时的表现更加冷静和从容, 不再像以前那样总是感到紧张和焦虑。我觉得这门课程对学生的影响非常大。通过这门课程, 学生们不仅能够更好地了解自己的情绪和心理状态, 也能够更好地处理自己的问题。他们的心理韧性和自我认知能力都得到了显著的提升, 这对于他们未来的成长和发展非常重要。

总之, 经过心理健康教育课程的干预, 实验班的学生在自我认知、人际交往能力、情绪控制和心理韧性方面都得到了显著的提升, 从而更好地应对学习和生活中的困难。这些变化也得到了班主任的认可。他们认为, 这些变化不仅体现在学生的学习成绩上,

还体现在学生的行为习惯、情绪管理和应对压力的能力等方面。因此，他们认为心理健康教育对学生的成长和发展具有重要意义，并支持进一步加强心理健康教育的力度。

### 3. 实施者的效果评估

实施者通过这些课程的实施，发现确实能够帮助学生更好地应对学业压力和困难。学生们在面对学业压力时能够更加自信和从容，并且也学习到了一些有效的应对策略，这样就能够减少学生们在面对挑战和压力时的焦虑和挫败感，从而更加积极地面对学习过程，提高学习效果，还发现课程的教学内容设计不仅能引导学生主动学习，还能够激发学生的学习兴趣，让学生更深入地理解和掌握所学的知识，这对于他们的学业以及未来的职业生涯都有很大的帮助。

实施者认为，心理健康教育干预课程的实施，不仅帮助学生更好地应对学习和生活中的困难，还帮助学生更好地了解自己，培养积极的心态，从而更好地适应社会和未来的挑战。此外，实施者还认为，心理健康教育对于班主任和学校的发展也具有重要意义，可以促进学校的心理健康教育体系的建设，提高教师的心理健康教育水平，为学生提供更好的心理健康服务。

### 4. 实施者的总结

总的来说，本研究通过开放式访谈和问卷调查，对心理健康教育干预课程的效果进行了全面评估。结果表明，实验班的学生在学业压力、应对策略、自我认知、人际交往能力、情绪控制和心理韧性等方面都得到了显著的提升，从而更好地应对学习和生活中的困难。此外，班主任和实施者也对心理健康教育干预课程的实施效果给予了肯定和支持。因此，心理健康教育干预课程对于学生的成长和发展具有重要意义，应该进一步加强和完善心理健康教育的体系和服务，为学生提供更好的心理健康服务。

## 六、心理健康教育课程干预实施后效果评估的分析

### （一）心理健康教育课程干预的有效性分析

#### 1. 心理健康教育课程干预对缓解初中生学业压力的有效性分析

对比实验班与对照班在研究过程中的前后测数据分析，可以清晰地看到实验班级与对照班级学业压力的差异显著，实验班的学生在接受干预后，学业压力明显减轻，而控制班的学生在学业压力上则没有明显的变化，证实了该干预措施对缓解初中生学业压力具有显著效果。在心理健康教育课程干预实施过程中，学生们不仅学习了如何应对学业压力的技巧和方法，还通过实践和体验，更加深入地理解了这些技巧的运用和效果。这种形式的教育干预不仅提高了学生的心理健康水平，还为他们提供了实际的应对压力的方法，从而减轻了他们的学业压力。

#### 2. 心理健康教育课程对改善初中生消极应对方式的有效性分析

经过对实验班和对照班前后测试结果的深入比较分析，验证了心理健康教育课程能够有效提高初中生的应对能力，并取得了显著效果。实验班的学生通过学习如何调整自己的学习态度，如何有效地管理学习时间，如何更好地管理自己的情绪，如何与他人有效沟通，如何寻求帮助，以及如何处理学习中的挫败感等技巧，成功地改善了他们对消极学业压力的应对方式。这种应对方式的改变，使得他们能够更有效地处理学业压力，从而减轻了他们的学业压力。这些技能在他们的日常生活中起到了非常积极的作用。此外，心理健康教育课程干预还促进了学生之间的互助合作。学生们在课程中不仅学习到了知识，还学会了如何与他人合作，如何共同解决问题。这种合作精神在班级中得到了广泛的体现，也促进了学生之间的友谊和团结。

### （二）心理健康教育课程干预存在问题分析

#### 1. 探讨心理健康教育课程干预设计中的不足之处

##### （1）教学方式过于单一，未能充分利用多元化教育手段

本研究的干预策略主要通过游戏互动和团队合作进行，课堂活动形式单调。因此，有必要在这些方面进行改进，并充分利用多样化的教育手段，如编写心理脚本、格式塔疗法和自由联想，使学生在课堂上有更丰富的学习体验。在音乐和绘画治疗方面也应进行更多的研究和探索，为学生提供更全面的学习体验。

## (2) 场地资源局限，制约了活动的开展

由于客观条件的限制，本研究的方案设计在一定程度上受到活动场所的限制。例如，一些令人兴奋和有吸引力的活动无法实施，因为它们无法满足特定场所的要求。就像“七手八脚”这样的活动，虽然引人入胜，但由于空间限制，最终决定只成立两个团队，以确保活动的正常进行。此外，这场地限制也对方案设计产生重大影响，使一些策划中的大型、富有挑战性的活动无力开展，此类难以避免的瑕疵亦是本次方案的遗憾之处。

## 2. 探讨心理健康教育课程干预实施过程中的不足之处

### (1) 研究人员的个人实践经验尚浅

心理健康教育的干预活动对教师提出了更高的要求，教师不仅需要具备一定的心理学知识和教学经验，还需要深入了解学生的心理状况。然而，研究人员的经验和专业能力不足，这可能会影响干预活动的有效性和质量。此外，由于心理健康教育干预活动通常需要在特定的时间和地点进行，这也给研究人员的实施带来了一定的局限性。此外，如果研究人员缺乏相关经验，在发生紧急情况时可能会感到无助，这将影响活动的顺利进行和效果。因此，为了提高心理健康教育干预活动的效果，有必要加强对研究人员的培训和指导，提高他们的专业能力和实践经验。

### (2) 忽视了个性化特质

在实施心理健康教育干预活动时，教育实施者需要认真考虑个体差异，因为每个学生的心理状态和心理需求并不相同。同时，教育实施者也需要充分考虑集体的发展和进步，因为如果只关注个人，而忽视整体的进步和发展，可能会对整个活动的实施产生负面影响。然而，尽管教育实施者尽了最大努力，但由于学生应对水平的差异，教育实施者很难在活动中完全满足所有学生的需求。尤其是在实验班，通常有几十名学生同时参与，当课堂气氛高涨时，往往难以维持秩序，这给教育实施者的工作带来了巨大挑战。

## 3. 探讨心理健康教育课程干预效果评估中的不足之处

### (1) 家长视角在定性效果评估中未被考虑

在研究过程中，家长的角色与受试者密切相关，他们能明显感受到受试者在接受干预课程前后的变化，并能对课程效果做出更准确可靠的评估。尽管家长的评价对深入了解课程效果有一定的参考价值，但遗憾的是，由于现实中的种种困难，本研究未能收集到受试者家长的评价意见和建议。

## (2) 教师参与度偏低影响评估质量

在评估定性研究的效果时，仅仅依靠实验班班主任的意见是不够的。应以各种方式收集其他教师，包括其他学科教师的评价，以提供更全面的信息，从而提高评价的准确性和可靠性。只有这样，才能更准确地评价研究效果，为后续研究提供更有价值的参考。

## 七、结论与教育启示

### （一）研究的结论

本研究采用问卷调查的方法,深入分析了大理市Y学校初中生学业压力和应对方式的现状、存在的问题、影响因素及其关系。同时,对于心理健康教育课程的干预实效亦做了准确且具有现实意义的评价。最后,总结出如下几点结论:

#### 1. 初中生普遍面临中等偏高的学业压力,且受到多元化因素的影响,包括性别、家庭所在地、父亲文化程度和母亲文化程度等多项因素

研究结果显示,初中生的学业压力水平处在中等水平,这个压力水平会随着家庭背景、自我期望和教师要求等因素的不同而有所差异。与此同时,初中生所受到的压力来源也较为广泛,除了学校教育中的学习压力外,还包括来自父母的期待、自我的期望和老师的期望等多方面的压力。学业压力水平在性别、家庭所在地、父亲文化程度、及母亲文化程度上存在显著差异。

#### 2. 初中生应对方式水平处于中等水平,受到性别、是否独生子女、父亲文化程度和母亲文化程度等因素的影响

研究结果显示,初中生应对方式水平处于中等水平,这表明他们在面对压力和挑战时,已经具备了一定的应对能力,但仍有提升的空间。进一步分析发现,初中生在应对方式上存在一定的个体差异。一些学生倾向于采用积极的应对方式,如寻求支持、解决问题和积极的合理化解,而另一些学生则更倾向于采用消极的应对方式,如忍耐、逃避、发泄情绪和幻想否认。应对方式水平在性别、是否独生子女、父亲文化程度、及母亲文化程度上均存在显著差异。

#### 3. 初中生学业压力与应对方式之间存在显著的相关性

研究结果发现,初中生学业压力与指向问题的积极应对方式呈现显著负相关,即初中生的学业压力越大,所采用的积极应对方式就越低;初中生学业压力与指向情绪的消极应对呈现显著正相关,即初中生的学业压力越大,所采用的消极应对方式就越高。

#### 4. 通过实验班与对照班前、后测问卷调查对比表明,心理健康教育课程能显著改善初中生消极的学业压力应对方式,缓解学业压力并提升应对水平

经过对实验班在实施以改善消极应对学业压力方式为主题的心理健康教育课程干预前后的问卷调查数据进行统计学分析后发现,实施前后问卷调查的统计学数据出现了显著差异,表明实验班在经过课程干预后的学业压力得到了明显降低,且这种变化具有显著性,而对照班在干预前后并未出现显著差异。因此,可以得出结论,实施以改善消极应对学业压力方式为主题的心理健康教育课程干预可以显著降低实验班的学业压力,与干预前相比有明显进步,而对照班则没有显著变化。

## 5. 心理健康教育干预课程改善了学生消极应对学业压力的方式

本次在实验班实施的以改善消极应对学业压力方式为主题的心理健康教育课程干预展示出突出的成效,这不仅成功缓解了该班级学生的学业压力,同时也提升了学生的积极应对方式的水平,这种应对方式的改变使得他们能够更有效地应对学业压力,从而在一定程度上缓解了他们的学业压力。

### (二) 启示与建议

#### 1. 心理健康教育干预课程改善了学生消极应对方式,有效缓解学业压力

根据本研究的研究结果,发现八次“改善消极应对方式”的心理健康教育干预课程可以显著改善学生的消极应对方式水平和缓解学业压力。这一研究结果证明,对于那些普遍存在的消极应对方式和学业压力问题,通过适当的心理健康教育干预,我们可以为学生提供一种快速有效的解决办法。这些研究结果对于如何缓解学生的学业压力具有非常重要的借鉴作用。同时,这一研究结果也为心理健康教育工作者提供了一个有效的教学方法,此研究结果可推广至实践教学领域。

#### 2. 提供了新颖的心理健康教育干预课程,借鉴价值深远

积极心理学理论揭示了每个人都有无限的潜力和多种需求,并高度关注自我成长。这一理念推动了学校心理健康教育方法的创新。然而,目前,心理健康教育仍面临着路径单一、师资不足、教育质量低下等困难,特别是在贫困落后地区。为了解决这些问题,本研究开展了以团体辅导为主导的心理健康教育干预课程,效果显著。对于那些地处贫困及偏远的一线教师来说,有效的干预课程具有重要意义。

#### 3. 从不同维度评估心理健康教育干预课程的效果更具实效性

经过三个月的实验班干预课程，本研究基于定量与定性相结合的评价标准，对实验班前后两轮问卷调查、对照班前后两轮调查的数据以及实验班和对照班的后测数据进行了综合分析。同时参考学生自评、学生互评以及研究者观察与整理归纳这几个方面的信息。这种多元化的效果评价模式科学客观，有助于全面准确地衡量心理健康教育干预课程的效果，具有较高的有效性。

#### 4. 构建家校联盟，实现互联互通

家长在学生的学业压力应对中也起着重要作用。家长可以提供情感支持，帮助学生缓解压力。同时，家长也应该关注学生的学习情况，与学校保持沟通，共同帮助学生应对学业压力。为了实现这一目标，学校需要与家长密切合作，共同承担教育孩子的责任。首先，学校应建立合作平台，促进教师和家长之间的沟通。其次，定期向家长反馈学生的情况，共同探讨促进学生健康成长的方法；最后，鼓励孩子追求进步，认识到自己的潜力，勇敢地迎接未来。

#### 5. 营造宽松、自由的教学氛围，打造协同合作的知识殿堂

心理健康课程之所以受学生欢迎，主要是因为沒有考试，所以教学模式也不应该循规蹈矩，否则学生很容易将其融入其他科目，失去学习欲望。因此，首先，要营造一种轻松舒适的学习氛围，既能减少学生的紧张情绪，又能增进师生之间的亲密关系，增强学生的参与度。第二，应将教学过程寓于娱乐之中，而非生搬硬套。课堂活动的设计应富有弹性以适应不同需求，搭建优良课堂环境，消除纯粹功利性教学的观念，让学生真正在游戏中学习知识。最后，应引导学生将所见所闻所学运用于实际生活，以减轻学业和生活压力，实现身心健康成长。

### （三）局限与展望

#### 1. 研究的局限性

（1）就干预的持续时间而言，这种干预仅持续了8周，每次仅40分钟，很难妥善处理深度问题。众所周知，缓解学业压力不是短期行为，如果能坚持长期干预，效果会更加明显。

（2）由于时间和预算的限制，本研究选择了该市某中学的学生作为样本，这可能会导致样本的地域和数量受到限制，可能无法代表整个地区的情况，从而影响研究结果的普遍性。

## 2. 研究的发展前景

(1) 深入研究压力来源和应对方式的多样性：进一步探索不同学科、教学方法 and 家庭环境等因素对学业压力和应对方式的影响。同时，研究不同类型的应对方式，如问题解决、情绪调节、社交支持等，以及它们在不同情境下的有效性。

(2) 纵向研究：进行长期的纵向研究，跟踪初中生在不同阶段的学业压力和应对方式的变化。这将有助于深入了解发展过程中的变化趋势以及干预措施的长期效果。

(3) 多学科合作：鼓励心理学家、教育学家、家长和学校教师之间的合作，共同制定和实施有效的干预策略。跨学科的研究团队将能够提供更全面的视角和解决方案。

## 参考文献

### （一）著作类

- [1]林崇德. 心理学大辞典[M]. 上海:上海教育出版社, 2003.
- [2]周宗奎. 青少年心理发展与学习[M]. 北京:高等教育出版社, 2007.
- [3]程奇. 中小学心理健康教育课——教学设计 56 例[M]. 福建:福建教育出版社, 2018.
- [4]田文. 中小学心理健康教育活动设计与实施[M]. 北京:清华大学出版社, 2013.
- [5]阳志平, 彭华军. 积极心理学团体活动课操作指南[M]. 北京:机械工业出版社, 2016.
- [6]吴增强, 蒋薇美. 心理健康教育课程设计[M]. 北京:中国轻工业出版社, 2007.
- [7]刘宣文, 赵晶. 学校心理健康教育课程设计与教法[M]. 北京:中国人民大学出版社, 2020.

### （二）期刊类

- [1]赵丽霞, 袁琳. 学习压力的心理承受力研究概述[J]. 天津市教科院学报, 2004, (06):37-40.
- [2]徐嘉骏, 曹静芳, 崔立中, 朱鹏. 中学生学习压力问卷的初步编制[J]. 中国学校卫生, 2010, 31(01):68-69.
- [3]李文道, 钮丽丽, 邹泓. 中学生压力生活事件、人格特点对压力应对的影响[J]. 心理发展与教育, 2000, (04):8-13.
- [4]郑全全, 陈树林, 郑胜圣, 黄丽君. 中学生心理应激的初步研究[J]. 心理科学, 2001, (02):212-213.
- [5]冯永辉, 周爱保. 中学生生活事件、应对方式及焦虑的关系研究[J]. 心理发展与教育, 2002, (01):71-74.
- [6]黄希庭, 余华, 郑涌, 杨家忠, 王卫红. 中学生应对方式的初步研究[J]. 心理科学, 2000, (01):1-5.
- [7]陈树林, 郑全全, 潘健男, 郑胜圣. 中学生应对方式量表的初步编制[J]. 中国临床心理学杂志, 2000, (04):211-214.
- [8]柴江, 王嘉毅. 西北民族地区中学生生活事件和应对方式对学习倦怠的影响[J]. 当代教育与文化, 2009, 1(02):59-63.
- [9]肖计划, 李晶. 青少年学生不同个性的应付行为研究[J]. 中国行为医学科学, 1996, (02):79-81.
- [10]王淑敏, 李雪. 青少年压力应对策略的研究概述[J]. 上海教育科研, 2004, (03):25-29.
- [11]姜乾金, 黄丽, 卢抗生, 娄振山, 扬爱如, 陈慧, 毛宗秀. 心理应激:应对的分类与身心健康[J]. 中国心理卫生杂志, 1993, (04):145-147.
- [12]刘贤臣, 刘连启, 李传琦, 马登岱, 赵贵芳, 杨杰, 孙良民. 青少年应激性生活事件和应对方

- 式研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1998, (01):47-49.
- [13]井世洁, 严芳. 中学生应对的多维结构分析[J]. 心理科学, 2003, (04):757-758.
- [14]徐新旗. 青少年应付方式和父母养育方式的相关性研究[J]. 西安文理学院学报(社会科学版), 2008, (01):117-120.
- [15]诸燕, 赵晶. 初中生生活事件与应对方式的关系研究[J]. 健康研究, 2012, 32(01):32-35.
- [16]李金钊. 应对方式、社会支持和心理压力对中学生心理健康的影响研究[J]. 心理科学, 2004, (04):980-982.
- [17]袁立新, 曾令彬. 生活事件、社会支持、应付方式及自我效能感对心理健康的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2007, (01):33-36.
- [18]解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1998, (02):53-54.
- [19]纪红艳. 应对方式与心理健康关系研究综述[J]. 辽宁教育行政学院学报, 2010, 27(01):51-53.
- [20]孙经, 李凤娟, 何健, 杨汴生, 王旭. 中学生应对方式特征及与父母教养方式关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2018, 26(02):256-260.
- [21]张文海, 申继亮. 中学生学习压力、成就目标与学业成绩的关系研究[J]. 西南大学学报(人文社会科学版), 2006, (06):95-98.
- [22]林蕴博. 希望特质、学业压力与学业成绩的相关研究[J]. 现代教育科学, 2012, (10):72-74.
- [23]刘在花. 学业压力对中学生学习投入的影响:学业韧性的调节作用[J]. 中国特殊教育, 2016, (12):68-76.
- [24]刘盛敏. 中学生班集体效能感、学业自我效能感与学业成绩的关系研究[J]. 湖州师范学院学报, 2014, 36(06):84-87.
- [25]梁军林, 李东石, 刘珍妮, 全东明. 高中生的防御方式和应对方式与心理健康的相关性研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1999, (03):19-20.

### (三) 硕博论文类

- [1]陈旭. 中学生学业压力、应对策略及应对的心理机制研究[D]. 西南师范大学, 2004.
- [2]葛岩. 初中生学习压力与考试焦虑、自我效能及学习策略的关系研究[D]. 东北师范大学, 2008.
- [3]徐露雯. 转变信念训练对初中生学业压力的影响研究[D]. 内蒙古师范大学, 2020.
- [4]王勍. 中生成就目标定向、时间管理倾向与学业压力的相关研究[D]. 福建师范大学, 2008.
- [5]张爱. 身体锻炼对江苏省初中生学业自我效能感、学业压力认知评价、学业压力应对策略的影响[D]. 扬州大学, 2009.

- [6]袁瑛. 初中生学业社会比较、学业自我效能感与学业压力的关系[D]. 东北师范大学, 2014.
- [7]王自梅. 初中生归因方式对学业压力的影响: 心理弹性的中介作用及其干预[D]. 河北大学, 2020.
- [8]刘春霞. 初中生学业压力、心理弹性、学业情绪的关系以及心理弹性的干预研究[D]. 浙江师范大学, 2018.
- [9]徐伟曼. 中学生学业压力、积极心理品质与学习投入的关系研究[D]. 湖南科技大学, 2020.
- [10]魏思静. 初中生学业压力、心理资本与学校适应的关系及干预研究[D]. 青海师范大学, 2023.
- [11]朱艳. 中学生学业压力、社会支持、学习动机对学习倦怠的作用机制研究[D]. 苏州大学, 2007.
- [12]钟茜莎. 中学生学业压力、心理资本与主观幸福感的关系研究[D]. 湖南科技大学, 2016.
- [13]刘秋萍. 农村初中生学习压力、应对方式和学习倦怠关系研究[D]. 杭州师范大学, 2012.
- [14]慈树伟. 初中生心理压力、学业成绩与应对方式的关系研究[D]. 曲阜师范大学, 2011.
- [15]陈大国. 城镇籍初中生应对方式、学业自我效能感与学业压力的研究[D]. 曲阜师范大学, 2012.
- [16]刘曦. 初中生压力源和应对方式的特点及其关系研究[D]. 四川师范大学, 2017.
- [17]高歌. 初中生学业压力与学业情绪的关系及干预研究[D]. 青海师范大学, 2022.
- [18]张月月. 初中生学业压力、应对方式与心理弹性的关系[D]. 济南大学, 2021.
- [19]熊雪妮. 高中生学业压力、应对方式与学习倦怠的关系及干预研究[D]. 华中师范大学, 2021.
- [20]张莉. 初中生生活压力、应对方式与心理健康的相关研究[D]. 天津师范大学, 2018.

#### (四) 外文文献

- [1]Convingtion.M.V.Amotivation alanalysis of academic life incollege[ J] .In J.Smar( ed.) .Higher Education:Handbookof Theoryand Research, 1993, ( 9) :50-93.
- [2]Carveth, J.A.Gesse, T.Moss, N.Survival strategies fornurse-midwifery students[ J] .Journal of Nurse-Midwifery, 1996, 41( 1) :50 -54.
- [3]Lazarus, RS.Psychological stress and the coping process[J].science, 1966:171-190.
- [4]Lazarus, RS, Delongis A, Folkman S, et al.Stress and adaptational outcomes:The problem of confounded measures[J].American Psychologist, 1985, 40(7):770-779.
- [5]Panayota Mantzicopoulos. Coping with school failure:Characteristics of students employing successful and unsuccessful coping strategies[J]. Psychology in the Schools, 1990, 27(2).
- [6]Blom, G.E., Cheney, B.D.J.stress in Childhood:An itercention model for terchers another

- professionals[J].New York and London Columbia University Teachers College Press, 1986:25-37.
- [7]Grant, K.E, Compas, B.E.etal.Stressors and Child and Adolescent Psychology:Moving From Markers to Mechanisms of Risk[J].Psychological Bulletin, 2003, 129(3):447-466.
- [8]K. D Lincoln, L. M. Chatters and R. J. Taylor, “Psychological Distress among Black and White Americans:Differential Effects of Social Support, Negative Interaction and Personal Control,” Journal of Health and Social Behavior, Vol. 44, No. 3, 2003, pp. 390-407.
- [9]Sangmin Jun, Eunsil Choi.Academic stress and Internet addiction from general strain theory framework[J].Computers in Human Behavior2015:49, 282-287.
- [10]Ying Jiefeng and You Jianing and Guo Jiaqi. The protective effects of youth assets on the associations among academic stress, regulatory emotional self-efficacy, and suicidal risk: A moderated mediation model[J]. Children and Youth Services Review, 2020, 119.
- [11]Joffe P E,Bast B A. Coping and defense in relation to accommodation among a sample of blind men.[J]. The Journal of nervous and mental disease, 1978, 166(8).
- [12]Folkman S, Lazarus R S, Gruen R J, DeLongis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms.[J]. Journal of personality and social psychology, 1986, 50(3).
- [13]Kapsou M, Panayiotou Gkokkinos C M, Demetriou A G. Dimensionality of coping: an empirical contribution to the construct validation of the brief-COPE with a Greek-speaking sample.[J].Journal of Health Psychology:An Interdisciplinary, International Journal,2010,15(2): 215-229.
- [14]Zhang X, Zhao P. The Study on the Relations among Perfectionism & Coping Style & Interpersonal Relationship of University Students[J].Asian Social Science. 2009,6(1):145-151.
- [15]De L, Changgrozo S, Delgadoflores L, et al. [Level of stress and coping strategy in medical students compared with students of other careers].[J]. Gaceta Medica De Mexico. 2015, 151(4): 415-421.
- [16]Galante J, Dufour G, Benton A, et al. Protocol for the Mindful Student Study: a randomised controlled trial of the provision of a mindfulness intervention to support university students' well-being and resilience to stress[J]. BMJ Open. 2016, 6(11):1-8.

#### （五）网络资源类

文件：

- [1]中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知(2018.07).
- [2]教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知(2021.07).
- [3]中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订).
- [4]高等学校学生心理健康教育指导纲要(2018).

## 附录

## 附录一：学业压力与应对方式的调查问卷

题目	从未如此	很少如此	有些时候	经常如此	一直如此
1.我会经常向父母说起我在学校发生的事。					
2.父母经常对我唠叨，希望我成为一个出类拔萃的人。					
3.即使是小错误，父母都会责怪我。					
4.父母控制着我的兴趣和爱好。					
5.当我回答不上老师的问题时，老师会批评我。					
6.我与老师关系比较生疏。					
7.考试成绩不佳父母就会恼火。					
8.我认为升学是我唯一的出路。					
9.如果我考试没考好，我就会觉得对不起父母。					
10.老师对我不关心，几乎忽视了我的存在。					
11.放学回家，父母问的最多的就是类似这样的话“最近考试没？考多少名？”。					
12.如果我考试成绩没有达到优秀我就会感到沮丧。					
13.在成绩好的同学面前我感到自卑。					
14.即使是假期，我也喜欢一个人呆在房间里，很少与父母交流。					
15.父母经常当着别人的面批评我，说我懒、不用功。					
16.我经常对自己的考试成绩不满意。					
17.我认为只有学习成绩好才能被别人看得起。					
18.老师喜欢将班上发生的不好的事与成绩差的学生联系起来。					
19.老师喜欢提问成绩好的同学。					
20.当我烦恼时，我觉得我没有一个知心朋友可以诉说。					
21.我经常与父母发生冲突。					

题目	从不采用	偶尔采用	有时采用	经常采用
1.利用自己或别人的经验去应付困难。				
2.向有经验的人或有类似经历的人请教。				
3.从已经发生的不好的事情中我看到了一些好的方面。				
4.遇到困难时认为“退后一步天地宽”。				
5.幻想自己可以用超人的本领去克服困难。				
6.努力改变现状，使事情向好的一面发展。				
7.试着从某些人那里得到“应该做什么”的忠告。				
8.我试着换一个角度看问题，从挫折中我看到了积极的一面。				
9.遇到挫折时，放弃努力去获得自己想要的东西。				
10.爱做一些不切实际的幻想来消除烦恼。				
11.认真思考“怎样才能最好地解决问题”。				
12.向同学、家人或亲戚求助以克服困难。				
13.我从困难的经历中学到了一些有益的东西。				
14.承认自己不能处理眼前的问题，便放弃努力。				
15.在困难面前常想“这不是真的就好了”。				
16.努力寻找解决问题的办法。				
17.向别人诉说心中的烦恼。				
18.我把困难、挫折看成是人生经历的一部分。				
19.在挫折面前我常告诫自己“忍耐为上”。				
20.遇到困难、挫折就心烦意乱，而且把这种情绪表露出来。				
21.常希望一觉醒来问题已经解决了。				
22.制订解决问题的计划，并按计划一步步去执行。				
23.想从家人、亲戚或朋友那里得到感情上的支持。				
24.我认为“人生经历就是磨难”。				
25.我把不愉快的事情埋在心里。				
26.对引起困难的人和事发脾气。				
27.拒绝相信糟糕的事情已经发生。				
28.从过去的失败中吸取教训来解决面前的困难。				
29.期望从别人那里得到同情和理解。				
30.自己能力有限，对一些不愉快的事情只能忍耐。				
31.遇到挫折我就放弃自己的目标或降低目标。				
32.不能解决问题，就十分苦恼，并且向家人、朋友发泄。				
33.慢慢地做一些能够解决问题的事情。				
34.与同学、朋友或家人一起讨论解决问题的办法。				
35.对问题采取等待观望，任其发展的态度。				
36.有不愉快的情绪就找一些方式来发泄。				

## 附录二：访谈问卷

### 一、学生访谈问题清单

#### 1. 你对这八次心理健康教育课程效果的评估：

- (1) 请问你觉得哪一次课程对你影响最为深远？
- (2) 这些课程对个人有无实质性的帮助？可否举出具体例子阐述？
- (3) 若论及满意度，满分十分，你会给出怎样的成绩？简要解释原因。
- (4) 除了以上问题外，你是否还有其它关于心理健康教育课程的观点，欢迎提出宝贵建议。

#### 2. 参加八次心理健康教育课程后对于自身的变化评价：

- (1) 你的积极应对方式是否有所增加？请举例说明。
- (2) 你的消极应对方式是否得到控制？具体到哪些环节？
- (3) 你目前是否有足够的韧性去应对学习和生活中的困难？有哪些体现？
- (4) 你认为这些课程对你的自我认知、人际交往能力和情绪控制等方面的提升有帮助吗？有什么具体体现？

#### 3. 八次心理健康课程即将结束，你的内心独白：

- (1) 教师们，我想向你们表达：
- (2) 我自己，也许你可以说：

### 二、教师访谈问题清单

#### 1. 您对本次心理健康教育课程的价值和意义有何评价？

2. 通过这几次课程，您能看到您班上的学生在面对学业压力时的表现有哪些变化吗？

#### 3. 您能否就哪些地方需要改进提出一些具体的建议？